

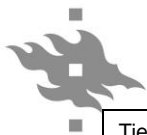
Ruoka-arjen mukauttaminen nuoren kasvissyöjän perheessä

Helsingin yliopisto
Kasvatustieteellinen tiedekunta
Kasvatustieteiden osasto
Kotitalousopettajan opintosuunta
Pro gradu -tutkielma
Kotitaloustiede
Syyskuu 2018
Katri Pellikka

Ohjaajat: Hille Janhonen-Abruquah
Minna Kaljonen



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Kasvatustieteellinen		Laitos - Institution - Department Opettajankoulutuslaitos	
Tekijä - Författare - Author Katri Pellikka			
Työn nimi - Arbetets titel Ruoka-arjen mukauttaminen nuoren kasvissyöjän perheessä			
Title Accommodating everyday food preparation in families with teenage vegetarians			
Oppiaine - Läroämne - Subject Kotitaloustiede			
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Pro gradu -tutkielma / Hille Janhonen- Abruquah & Minna Kaljonen		Aika - Datum - Month and year Syyskuu 2018	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 112 s + 9 liites.
Tiivistelmä - Referat - Abstract <p>Tämän tutkielman tavoitteena on kuvata ja tulkita niitä ruoka-arjen mukauttamistoimia, joita lihan syömisen lopettaneiden nuorten perheissä on tehty, sekä tarkastella tuloksena olevaa mukautunutta ruoka-arkea.</p> <p>Esiymmärrys perheistä proaktiivisina toimijoina pohjautui ekokulttuuriseen teoriaan (Weisner & Gallimore, 1994; Gallimore et al., 1989; 1993). Aineisto kerättiin stimulated recall -haastattelua ja teemahaastattelua yhdistävissä perhehaastatteluissa. Stimulated recall -materiaalia varten osallistuvat nuoret (n=6) kuvasivat 5–7 päivän ajan kaiken syömänsä ja lähettivät kuvat WhatsApp-pikaviestisovelluksella tutkielmantekijälle. Jokaiseen kuvaan liitettiin lyhyet muistiinpanot syödystä ateristiasta. Haastattelutilanteessa nuoret kertoivat aterioistaan ja rakensivat niiden ympärille kuvaa perheensä arjesta. Paikalla olevat muut perheenjäsenet (n=8) täydensivät ja kommentoivat kerrottua. Tämän lisäksi haastattelussa käsiteltiin teemahaastattelurunkoon pohdittuja aiheita, joilla kuvaruokapäiväkirjojen pohjalta kerrottua täydennettiin. Aineiston analyysiin käytettiin sisälönanalyysiä. Aineisto koodattiin ja teemoiteltiin Atlas.ti -ohjelmassa, minkä jälkeen analyysiä jatkettiin tyypittelemällä. Löydetyt ruoka-arjen tyypit nimettiin hedonistiseksi, pragmaattiseksi ja mahdollistavaksi. Niiden kautta syntyi ymmärrys ruoka-arjesta kasvissyöjänuorten perheissä ja niistä mukauttamistoimista (Mol, 2010), joita keskenään erilaisissa perheissä käytetään.</p> <p>Perheissä tehdyt mukauttamistoimet sovitettiin kunkin perheen olemassa oleviin ruoka-arjen rutii-neihin. Kasvisruoalle annettiin merkitys siinä kontekstissa, mikä perheessä oli ruoan suhteen jo olemassa. Hedonistisessa ruoka-arjessa myös kasvisruoka sai merkityksen ruoan hyvän maun kautta, mikä johti mukauttamiseen uusia ruoka-aineita ennakoluulottomasti maistellen ja kasvis-ruokalajien valmistamiseen koko perheelle. Pragmaattisessa ruoka-arjessa kasvisruoka sai mer-kityksen sekaruoan kaltaisena muiden toimintojen mahdollistavana polttoaineena. Kasvissyöjälle tarjottiin oma versio sekaruoasta, koska muut perheenjäsenet halusivat syödä sekaruokaa. Mahdollistavassa ruoka-arjessa tarjolla oli eri perheenjäsenille eri ruokia, koska jokaisen tarpeita ja mieltymyksiä haluttiin palvella. Tällöin apuna olivat valmis- ja ravintolaruoat sekä nuoren itsenäi-nen ruoanvalmistus. Sekaruoka-aineita korvaavat tuotteet ja perheiden hyvät tiedot ja taidot, run-saat käytettävissä olevat resurssit sekä harrastuneisuus ruoanlaiton suhteen helpottivat mukaut-tamista.</p>			
Avainsanat - Nyckelord Kotitalous, perhe, nuoret, kasvissyönti, ruoanvalmistustyö, ruoka-arki			
Keywords Home economics, households, family, youth, vegetarianism, food preparation in everyday life			
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto – Helda / E-thesis (opinnäytteet)		ethesis.helsinki.fi	
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information			



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Educational Sciences		Laitos - Institution - Department Teacher Education	
Tekijä - Författare - Author Katri Pellikka			
Työn nimi - Arbetets titel Ruoka-arjen mukauttaminen nuoren kasvissyöjän perheessä			
Title Accommodating everyday food preparation in families with teenage vegetarians			
Oppiaine - Läroämne - Subject Home economics			
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Master's Thesis / Hille Janhonen-Abuquah & Minna Kaljonen		Aika - Datum - Month and year September 2018	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 112 pp. + 9 appendices
Tiivistelmä - Referat - Abstract <p>The goal of this master's thesis is to describe and interpret how everyday food preparation is accommodated in families with teenage vegetarians.</p> <p>This thesis is based on an ecocultural view of proactive and adaptive families (Weisner & Galimore, 1994; Gallimore et al., 1989; 1993). The data were collected in a family interview that combined theme- and stimulated recall -interviews. The stimulated recall -material was a photo food diary, that the participating youths (n=6) kept for 5–7 days by photographing everything they ate and sending the photos by WhatsApp to the thesis writer. Each diary entry contained a photo and a short set of notes. In the interview the youths described their everyday lives surrounding the photos. Their participating family members (n=8) added to these descriptions to build the frames of everyday life in their families. Discussion themes were also added from a theme interview guide written by the thesis writer. The interview material was analyzed using content analysis. The material was coded and themed by using the Atlas.ti software, after which the results were divided into categories by type. The everyday life food types were named the hedonistic, pragmatic and enabling type. Through these types an understanding was formed about food preparation in everyday life of families with teenage vegetarians and the accommodating actions, which are used in each type of family.</p> <p>The accommodating actions were adapted according to the practices already used in the families. Vegetarian food was given the same kind of meanings, which already existed in the family culture. In the hedonistic type also vegetarian food was made meaningful through its good flavor, which led to adaptation by testing new foods adventurously and making vegetarian food for the whole family. In the hedonistic type vegetarian food was made meaningful, as was non-vegetarian food, through it being fuel for family members enabling other activities. The vegetarian was offered a vegetarian version of non-vegetarian food the other family members ate. In the enabling type family members ate different foods, because each family member had different kinds of liking and needs, and all of these wanted to be catered to. For this to be possible, ready meals and restaurant food was frequently used unless the vegetarian youth made their own food. In conclusion, products made to substitute meat and other animal products, good knowledge on food and cooking, vast resources the families had available and treating food preparation as a hobby made the accommodative activities easier.</p>			
Avainsanat - Nyckelord Kotitalous, perhe, nuoret, kasvissyönti, ruoanvalmistustyö, ruoka-arki			
Keywords Home economics, households, family, youth, vegetarianism, food preparation in everyday life			
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto – Helda / E-thesis (opinnäytteet)		ethesis.helsinki.fi	
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information			

Sisällys

1	JOHDANTO	1
2	ARKI PERHEESSÄ, JOSSA ON TEINI-IKÄISIÄ LAPSIA	4
	2.1 Perhe ekokulttuurisessa ympäristössään	4
	2.2 Nuoret ja vanhemmat yhteisessä kotitaloudessa	8
	2.3 Ruoanvalmistustyö toimintana perheessä	11
3	RUOKAILU MERKITYKSELLISENÄ ARKITOIMINTANA	15
	3.1 Ruokakulttuuri ja perheruokailun merkitys	15
	3.2 Kasvissyönti ja tiedostava ruoanvalinta	17
	3.3 Ruoka-arjen mukauttaminen muutokseen	24
4	TUTKIMUSTEHTÄVÄ	31
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	34
	5.1 Osallistuneet nuoret ja heidän perheensä	34
	5.2 Valokuva tutkimuksen välineenä.....	37
	5.3 Stimulated recall- ja teemahaastattelu	41
	5.4 Aineiston analyysi	46
6	PERHEEN MUKAUTUVA RUOKA-ARKI	54
	6.1 Nuoren tiedostava ruokailu	54
	6.2 Nuoren lähipiiri.....	56
	6.2.1 Luottava ja huolehtiva äiti.....	56
	6.2.2 Itsenäisyyteen pyrkivät sisarukset ja hiljainen isä	63
	6.2.3 Nuori kasvissyöjä kohtaa kodin ulkopuolisen maailman	67
	6.3 Ruoanvalmistustyön mukauttaminen	69
	6.3.1 Hedonistisessa ruoka-arjessa	69
	6.3.2 Pragmaattisessa ruoka-arjessa.....	74
	6.3.3 Mahdollistavassa ruoka-arjessa.....	79
	6.4 Mukautunut ruoka-arki	82
7	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS.....	89
8	POHDINTAA	95
9	LÄHTEET	102

10	LIITTEET.....	113
----	---------------	-----

TAULUKOT

Taulukko 1. Kuvauspäivät ja nuorten ruokailun tavat.	39
Taulukko 2. Kuvaruokapäiväkirjojen ateriat (yht. 173 kpl) eriteltyinä.	40
Taulukko 3. Tutkimukseen osallistuneet perheet ja haastattelujen kesto.	43

KUVIOT

Kuva 1. Ruoanvalinta Belascon (2008, 7) mukaan.	20
Kuva 2. Muokattu Haavoittuneisuus-stressi-mukauttamismalli (Helms, Walls & Demo, 2010, 362).	29
Kuva 3. Nuoren 4 välipalapulla.	59
Kuva 4. Nuori 6 syö aamuisin soijajugurtia, vaikka käyttää myös joitain maitotuotteita.	61
Kuva 5. Perheessä 6 iloitaan kauppojen laajasta kasvisvaihtoehtojen valikoimasta.	62
Kuva 6. Nugetit maistuvat perheen 3 lapsille myös kasvisversiona.	64
Kuva 7. Nuoren 6 koulussa on tarjolla kasvisruokaa, jota myös sekasyöjäkaverit välillä valitsevat.	67
Kuva 8. Nuori 5 on vaihtanut leivänpäällyskuoston tahiniin alettuaan syödä vegaanisesti.	70
Kuva 9. Perheessä 5 harrastuneisuus ja kokeilut opettavat suosikkiruokien muokkaamista uusiin ruokailun tapoihin sopiviksi.	72
Kuva 10. Perheen 1 ruokalistalla on usein samoja, kaikille maistuviksi todettuja ruokalajeja, joista kasvissyöjälle tehdään oma versio.	75
Kuva 11. Nuorelle 1 tarjotaan härkismakaronilaatikkoa, kun muu perhe syö lihamakaronilaatikkoa.	76
Kuva 12. Äiti 3 valmistaa nuorelle kasvisversion joukkuekavereille tarjoamastaan sekaruoasta.	78
Kuva 13. Nuori 2 harrastaa ruoanvalmistusta ja tekee kotona itse omat ateriansa.	80
Kuva 14. Tutkielman tulokset sovellettuna muokattu haavoittuvaisuus-stressi-mukauttamismalliin (Helms et al., 2010, 362).	88

1 Johdanto

Perherutiinit ovat on aina monien, keskenään ristiriistaistenkin valintojen välinen kompromissi. Myös perheateria on tällainen kompromissien kirjavoittama rutiini, jota toistetaan päivästä toiseen. (Gallimore & Lopez, 2002, 70S; DeVault, 1991, 35; Warde, 2016, 154.) Vaikka vanhemmat tekevätkin suurimman osan ruokavaliinnoista, täytyy huomioon ottaa myös lasten ruokamieltymykset, -valinnat ja -rajoitteet. Yhä useampi suomalaisnuori noudattaa jotain erityisruokavaliota ja vuonna 2013 heitä oli nuorista noin joka viides (Parviainen, Elorinne, Väisänen & Rimpelä, 2016, 219). Lukuun sisältyvät myös sellaiset nuoret, jotka ovat jättäneet lihan ja muita eläinperäisiä tuotteita joko täysin tai osittain pois omasta ruokavaliostaan. Syynä tähän on usein eettinen ja yhteiskunnallinen pohdinta. (Vrt. Mätilä, 2016, 8–9.)

Sekä valitsemamme ruoka että siihen liittyvät perustelut muuttuvat lukuisia kertoja elämän aikana (Boyle, 2011, 330; Ruby, 2012, 142). Teini-ikäisen alkaminen kasvissyöjäksi vaatii vanhempia mukauttamaan ruokailuun liittyviä toimintoja (vrt. Helms, Walls & Demo, 2010, 358), sillä vanhemmat tai vielä useammin perheen äiti vastaa arkiruokailun sujumisesta (Curtis, James & Ellis, 2009, 109). Mukauttamista tehdään kompromisseihin perustuvilla kokeiluilla, joiden avulla vaatimuksiin pyritään vastaamaan (Mol, 2010, 217–227; kts. s. 27). Yhden perheenjäsenen ruokailutapojen muutos vaikuttaa siis koko perheeseen.

Tämän tutkielman tavoitteena on laadullisen tutkimuksen keinoin tehdä näkyväksi, kuvailla ja analysoida kodeissa tapahtuvaa toimintaa ja sen perusteluja. Kysyn, mitä perheessä tapahtuu, kun kotona asuva nuori lopettaa lihan syömistä. Miltä ruoka-arki näyttää nuoren kasvissyöjän perheessä, miten lihan syömistä lopettaminen otetaan vastaan ja millaisia mukauttamistoimia perheessä on sen jälkeen tehty? Ruoka-arjella tarkoitetaan tässä tutkielmassa ruoanvalmistustyötä, johon on liitetty arjen dynaamisessa muutoksessa oleva luonne.

Laadullisilla tutkimusmenetelmillä on keskeinen osa perhetutkimuksessa (Weisner, 2013, 163), sillä niiden vahvuutena on yksilön subjektiivisten kokemusten kuunteleminen. Laadullisella tutkimuksella ei pyritä koko tutkittavaa ilmiötä kattaviin tilastollisiin yleistyksiin (Hennik, Hutter & Bailey, 2011, 10). Tässä tutkielmassa tieto nähdään sosiokonstruktivistiseen tapaan tutkijan rakentamana ja sosiaalisesti, kielellisesti sekä kulttuurisesti rakentuneena (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Kotitaloustieteellisen perhetutkimuksen tavoitteena on lisätä ihmisten tietoutta kotitaloustoiminnasta ja sen päämääränä olevasta yhteisestä hyvinvoinnista (Haverinen, 1996, 14). Kotitaloustieteellisen tutkimuksen juuret ovat arjen elämisessä ja sen toiminnoissa, ja tutkimuksen nykysuuntauksissa keskeistä on inhimillinen näkökulma ja kestävä kehitys (Sekki, 2018, 56). Tässä tutkielmassa perheet nähdään hyvinvoinnin synnyttäjinä ja perinteen välittäjinä suomalaisessa yhteiskunnassa.

Perheruokailun rutiinit eivät synny tyhjiössä, vaan monet yhteiskunnalliset, sosiaaliset ja yksilölliset tekijät vaikuttavat niihin. Oikeiksi koetut ruokailun tavat opitaan usein jo lapsena yhteiskunnan normien ja omien vanhempien opettamina. Yhteiskunta ohjaa ruokailua lainsäädännöllä, hinta- ja veropolitiikalla, informatio-ohjauksella, interventioilla ja edistämishankkeilla (Norja-Risku, 2016, 153). Sosiaalisissa suhteissa taas syntyy ja välittyy ruokailulle annettavia merkityksiä, joita on tunnettava, jotta ainutkertaisten perheiden ruoka-arkea ja sen muutosta voidaan ymmärtää. Perhe on yksi tärkeistä merkitysten luomisen paikoista. (Klein & White, 1996, 91; 2002, 62–63.) Ruokailun tapoja opetetaan aina seuraavalle sukupolvelle niiden mukautuen ajan vaatimuksiin. Ruoalle annetut merkitykset liittyvät ruoan sosiaalistavaan ja kulttuurilliseen tehtävään sekä siihen, miten sillä voidaan ilmaista identiteettiä ja luoda yhteisöä (Long, 2016, 205).

Yhteiskunnalliset muutokset tiivistyvät ruokailussa. Suomalainen ruokapolitiikkaa korostaa kannattavuuden, kuluttajalähtöisyyden ja ruoka-alan kasvun lisäksi terveyden edistämistä ja ympäristökuormituksen pienentämistä. Tähän pyritään strategioissa ja suosituksissa usein kalan ja kasvien osuuden lisäämisellä, mikä käytännössä tarkoittaa lihan osuuden vähentämistä. (Risku-Norja, 2016, 149–15; Mäkelä, 2000, 10, 36.) Perheet ovat keskeisessä asemassa kestävyys tavoit-

telussa niiden kuluttaja- ja kasvattajaroolin takia. Ruoan kestävydestä puhuttaessa esille nousee kysymys eläin- ja kasvipäristöjen elintarvikkeiden ilmastovaikutuksista. Ruoan haitalliset ilmastovaikutukset vähentyvät huomattavasti, kun siirrytään sekaruokavalioista kasvisvoittoiseen ruokavalioon. Tämä korostuu, kun lihan lisäksi ruokavaliossa korvataan muitakin eläinperäisiä tuotteita kasvipäristöillä vaihtoehtoilla. (Roininen, Pulkkinen, Järvinen, Nikula, Höynälänmaa, Katajajuri & Hyvärinen, 2014, 50; Pohjolainen, Vinnari & Jokinen, 2015, 1151.) Kestävä ruoantuotanto yhteiskunnallisena tavoitteena voikin toteutua vain, mikäli eläimet ovat ruoantuotannossa nykyistä pienemmässä osassa (Mattila, 2016, 9).

Ruoantuotannon kestävyys on yksi hallituksen kärkihankkeen, Ruoka2030 –ruokapoliittisen selonteon (Maa- ja metsätalousministeriö, 2017) sisällöistä. Kasvisuuden lisääminen suomalaisten ruokavalioissa on hyödyllistä niin kansanterveyden kuin ruoantuotannon kestävyysnäkökulmasta: ruokailun osuus suomalaisen kotitalouden hiilijalanjäljestä on noin viidennes. Ruokailun aiheuttamaa hiilijalanjälkeä voidaan pienentää vähentämällä eläinperäisten tuotteiden kuluusta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, 17–18; Ovaskainen, Nummela, Holstila, Kosola & Helakorpi, 2013, 3.) Kestävän kehityksen tavoitteisiin liittyy ekologinen, sosiaalinen ja kulttuurinen sekä taloudellinen kestävyys (Ympäristöministeriö, luettu 22.7.2018). Kestävyyden ulottuvuudet voidaan siirtää myös perheisiin, joissa kestävyys syntyy samoista näkökulmista: ekologisesta, sosiaalisesta ja perhekulttuurillisesta sekä taloudellisesta näkökulmasta. Koska ruoantuotannolla on suuria vaikutuksia yhteiskuntaan, ovat kodeissa tehdyt ruokavaliinnatkin poliittisia (Mattila, 2016, 12).

Perhearjen ja muutoksen ymmärryksen pohjana toimii tässä tutkielmassa Gallimore & Weisnerin ekokulttuurinen teoria, jossa perhe käsitetään aktiiviseksi toimijaksi ja pohtivaksi toimijaksi omassa elinympäristössään. Perherutiinit ovat yksilön ja häntä ympäröivän kulttuurin ja ekologisen ympäristön kosketuspinta. Rutiinien rakentumisen ymmärtämiseksi on ymmärrettävä myös niihin liittyviä subjektiivisia merkityksiä ja perheiden tekemää proaktiivista muokauttamistoimintaa. (Weisner & Gallimore, 1994, 19.) Perhe ja koti nähdään aktiivisesti tuotettavana, adaptiivisena yhteiskunnallisena yksikkönä, joka luo omaa

merkityksellistä arkeaan ekokulttuurisessa ympäristössään (Weisner & Gallimore, 1994, 13–15). Koti on yksityinen paikka, mutta samanaikaisesti poliittinen, koska se on vuorovaikutuksessa sitä ympäröivän maailman kanssa (Blunt, 2005, 210). Perheet osana yhteiskuntaa saavat käyttöönsä sen tarjoamia resursseja, ja toimivat yhteiskunnan aktiivisina osina esimerkiksi kuluttajina ja kasvatustyön tekijöinä.

Kodeissa tehdyillä päätöksillä on aina merkitystä sekä yksityisellä että yhteiskunnallisella tasolla ja suomalaisen kulttuurin uusintamisessa (Haverinen, 1996, 63–64). Lapsi kasvaa ja kehittyy ensisijaisesti perheessään ja perheen voimavarat vaikuttavat suoraan sen jäsenten hyvinvointiin (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2016, 11). Perheet ovat tärkeä osa ruoan kestävyysliikkeen liittyvää tutkimusta, koska kotien ruokapäiväkirjoissa konkretisoituvat päivittäin ruoan valinta, valmistus, syöminen ja näihin liitetyt arvot, uskomukset ja merkitykset.

2 Arki perheessä, jossa on teini-ikäisiä lapsia

Kodin arki on samaan aikaan haastavaa kuvata ja jokaiselle tuttua. Kahta keskenään samanlaista kotitaloutta ei löydy, mutta yhteisiä toimintoja voidaan kuitenkin löytää. Näitä ovat aineellisista tarpeista, kuten ruoasta ja puhtaudesta, sekä henkistä tarpeista – levosta, yhdessäolosta ja lasten kasvatuksesta – huolehtiminen. (Haverinen & Saarilahti, 2009, 69.) Niistä syntyy kotien arki, jota tuotetaan ja uusinnetaan jokapäiväisessä elämässä.

2.1 Perhe ekokulttuurisessa ympäristössään

Gallimoren ja Weisnerin ekokulttuurinen teoria yhdistää sosiokulttuurista ja toiminnallista teoriaa ja on kiinnostunut ihmisen ja yhteiskunnan, erityisesti perheen ja sen ympäristön, suhteesta. Perhe nähdään aktiivisena ja aloitteellisena, notkeana yhteisönä, joka mukauttaa toimiaan parhaaseen mahdolliseen tapaan kulloisenkin tilanteen ja yhteiskunnan asettamien rajoitusten mukaan ympärillä ole-

van maailman muuttuessa. Ihmisten toiminta nähdään olevan vahvasti sidoksissa toiminnan kontekstiin ja ympäröivään kulttuuriin. (Gallimore & Lopez, 2002, 72S, 76S; Weisner & Gallimore, 1994, 17).

Ekokulttuurinen näkökulma perheeseen on syntynyt Brofenbrennerin ekologista teoriaa kritisoiduna ja täydentävänä mallina (Määttä, 1999, 78). Lasten kehittyminen ja kasvatusta ovat ensisijainen väylä, joiden kautta kulttuuri siirtyy sukupolvelta toiselle, ja ekokulttuurinen teoria on voinut tarkentaa näkemystä lasten sosiaalisesta kehitymisestä lähtökohtanaan lasten kokemukset (Worthman, 2016, 19, 22). Ekologisessa mallissa perheen ja ympäristön vuorovaikutus nähdään hierarkkisenä kehämallina, jossa lapsi kasvaa ja kehittyy kehän uusia ulottuvuuksia kasvaessaan tavoittaen. Gallimoren ja Weisnerin ekokulttuurisessa mallissa taas korostetaan perheiden aktiivista ja vuorovaikutuksellista roolia oman ympäristönsä muokkaajina. (Määttä, 1999, 78–79.) Malli on alun perin luotu Los Angelesin yliopistossa 1980-luvun lopussa työkaluksi erityislasten kehityksen sosiokulttuurisen perustan tutkimukseen, mutta teoriaa on sittemmin sovellettu muun muassa maahanmuuttajien arjen (Janhonen-Abruquah, 2010; Vesely, Goodman, Ewaida & Kearney, 2014; Eksner, 2013) ja nukkumiskäyttäytymisen (Worthman, 2011) tutkimiseen.

Ekokulttuurisen teorian keskeisimpänä ajatuksena on arkirutiinin jatkuvan rakentamisen prosessi, eli arkirutiinin merkityksellinen mukauttaminen (Weisner & Gallimore, 1994, 13). Teorian erityisenä vahvuutena on, että sitä voidaan käyttää hyvin erilaisissa kulttuuriympäristöissä arjen toimintojen sekä niiden syiden ja dynamiikan tutkimukseen (Gallimore, 2002, 278; Worthman, 2016, 22–23). Arkirutiinia järjestellään ja rakennetaan kulloistenkin vaatimusten mukaisesti arkipäivän toimintatilanteissa (suom. Rantala, 2002, 22), eli arjen episodimaisissa toistuvissa toiminnoissa. Käytäntöjen mukauttaminen toteutuu vain, mikäli merkitys ja kestävyys ovat riittävän hyvin tasapainossa perheen arjessa. (Weisner & Gallimore, 1994, 13; 18.)

Ekokulttuurisen teorian kiinnostus arkielämän ja sen mukauttamisen tutkimukseen pohjautuu antropologiseen ja ihmisen kehitykseen liittyvään tutkimukseen. Näkökulma on sosiokulttuurinen ja toiminnanteoreettinen. (Weisner & Gallimore,

1994, 13; Worthman, 2016, 13.). Materiaalisten resurssien ja rajoitusten lisäksi perheiden toimintaa rajaavat sosiaaliset resurssit ja rajoitukset, kuten sukupuoli, luokka ja valta. Nämä vaikuttavat yhdessä perheiden rakentaessa niille kestävää ja merkityksellistä arkirutiinia. (Weisner & Gallimore, 1994, 14–15.) Kykeneminen arkirutiinien ylläpitämiseen on toimivan perheen tunnusmerkki (Weisner et al., 2005, 42). Arkirutiinit rytmittävät elämää ja ne koetaan toisinaan palkitsevina, toisinaan arkihässäkkänä, minkä taustalla on muun muassa kokijan sukupuoli, arjen aikataulut ja perheenjäsenten persoonallisuuden piirteet (Helms, Walls & Demo, 2010, 357).

Yhteiskunta vaikuttaa perheisiin ja yksilöihin sosiaalisesti, taloudellisesti ja materiaalisesti. Tämän lisäksi on ymmärrettävä myös tämän vaikutuksen syntymekanismi, mihin ekokulttuurinen teoria pyrkii. (Bernheimer, Gallimore & Weisner, 1990, 220–221.) Materiaaliset ja sosiaaliset ehdot rajaavat perheiden toimintaa. Kestävät käytännöt eivät välttämättä ole ideaalivalintoja, vaan sellaisia realistisia vaihtoehtoja, joihin perheessä voidaan olla tyytyväisiä. Rutiinien merkitykset syntyvät kunkin perheen toimintaa ohjaavista moraalisisista ja kulttuurillisista merkityksistä. Rutiinien on kestettävä ja tasapainotettava konfliktiherkkää perhearkea. Perheet toimivat aina niitä ympäröivässä yhteiskunnassa ja ajassa, mikä asettaa omat kulttuuriset ja materiaaliset rajoitteensa ja mahdollisuutensa. Ekokulttuurinen teoria paikantaakin perheen osaksi sitä ympäröivää yhteisöä, yhteiskuntaa ja aikaa. (Weisner & Gallimore, 1994, 14–15; Weisner et al., 2005, 42.)

Weisnerin ja Gallimoren ekokulttuurisessa mallissa perheen toimintaa tarkastellaan seuraavan viiden kysymyksen avulla:

1. Kuka on paikalla?
 2. Mitkä ovat toimintaa ohjaavat arvot ja päämäärät?
 3. Mitä tehdään?
 4. Miksi tehdään – mitä tarkoitusperiä ja tavoitteita toiminnalla on?
 5. Mitkä tottumukset ja säännöt ohjaavat toimintaa?
- (mukaillen Määttä, 1999, 81)

Sovellettuna ekokulttuurinen malli sopii myös perheen ruoka-arjen jäsentämiseen. Kodin arki ja ruoanvalmistustyö mukautuvat kulloisiinkin rajoituksiin ja vaatimuksiin, joita perheen ulkoiset ja sisäiset tekijät tuottavat. Esimerkiksi muutto paikasta toiseen, perheen tulotason muuttuminen tai yhden perheenjäsenen ruokailutapojen muutos voivat aiheuttaa mukauttamisen tarpeen. Kun toimintaa muutetaan, myös perheen arvoihin ja arvopohjaan omaksutaan uutta. Yksilön ja yhteisön arvot eli ne asiat, joita pidetään tärkeinä, ohjaavat ihmisen asenteita ja toimintaa (Schwartz, 2012, 3–4 & Schwartz, 2011, 464–465). Tällaisia arvoja voivat olla esimerkiksi perinteen ylläpitäminen, turvallisuus, hedomismi ja hyvántahtoisuus (Schwartz, 1992, 24).

Perhe ei ole muutoksen passiivinen vastaanottaja, vaan perheet voivat muuttaa ja mukauttaa toimintaansa aktiivisesti oman perhekulttuurinsa raameissa (Määttä, 1999, 81). Perhekulttuuri tarkoittaa niitä perheelle tärkeitä käsityksiä ja uskomuksia, joihin arkielämä nojaa ja joiden puitteissa toimitaan. Perhekulttuurin piirteet näkyvät kunkin perheen arjessa. Ne eivät ole muuttumattomia, vaan niitä mukautetaan ja ne mukautuvat ajan ja olosuhteiden määrittelemänä alituisessa neuvottelussa perheenjäsenten kesken. (Määttä, 1999, 81–84.) Arkielämä on jatkuvaa, toistuvaa ja limittäistä ongelmanratkaisua, jota tehdään aktiivisesti vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Arkiratkaisut eivät yleensä liiku rationaalisesti päätellyllä oikea–väärä -akselilla, vaan jossain ulkoisten tekijöiden rajaamassa välimaastossa, jossa tehty ratkaisu ei aina ole tilanteeseen nähden paras vaan tärkeintä on, että eteen tulevat ongelmat ylipäättään ratkaistaan nopeasti. Ratkaisuissa tehdyt valinnat ovat myös aina arvovalintoja. (Haverinen, 1996, 12, 66–67; Palojoki & Tuomi-Gröhn, 2001, 16, 22; Beardsworth & Keil, 1997, 73.)

Perhettä ympäröivää maailmaa voi kutsua sen ekokulttuuriseksi kontekstiksi, jossa perhe elää ja jonka kanssa se on vuorovaikutussuhteessa. (Gallimore, Weisner, Bernheimer, Guthrie & Nihira, 1993.) Tämä ekokulttuurinen ympäristö ohjaa kasvatettavan lapsen kehityspolkuja, jotka syntyvät arkirutiineista. Rutiinit puolestaan ovat kulttuurillisten toimintojen kiteytymiä. Nämä rutiinit ovat ekokulttuurillisen ympäristön ilmiä. (Weisner, 2002, 276; Grace & Bowes, 2009, 16). Arjessa pyritään muodostamaan rutiini, jolla puolestaan pyritään täyttämään kaikkien perheenjäsenten yksilölliset tarpeet perheen yhteiset arvot, uskomukset

sekä päämäärät huomioon ottaen. Myös ennalta-arvattavuus ja toiminnan kestävyys luovat tärkeää pohjaa arkirutiineille. (Weisner, Matheson, Coots & Bernheimer, 2005, 42.) Arkirutiinien kestävyys syntyy perhettä ympäröivässä sosiaalisessa ja fyysisessä maailmassa arjen aikataulujen ja resurssien puitteissa. Tämän vuoksi kestävä arkirutiini ei käytännössä rakennu idealismille vaan realismille. Kestävän arkirutiinin tulee myös olla kulttuurillisesti ja moraalisesti merkityksellisiä perheenjäsenille. (Weisner & Gallimore, 1994, 14–15.)

Perhe itse arvioi heitä ympäröivän ekokulttuurisen ympäristön tekijöitä ja antaa niille merkityksiä. Nämä tekijät eivät ole suoraan positiivisia tai negatiivisia, vaan ne voivat vaikuttaa perheen arkeen monin eri tavoin. (Määttä, 1999, 83–84). Koska perheet eivät elä keskenään samanlaisissa ekokulttuurisissa lokeroissa, ei myöskään yhdelle perheelle toimivat ratkaisut uuden tilanteen edessä toimi välttämättä sellaisenaan muille perheille. Tässä tutkielmassa sitä käytetään sovellettuna perustana, jonka avulla perheiden arkea pyritään ymmärtämään. Ekokulttuurillisen ympäristön merkityksellistä piirrettä on eritelty kehityksessään viivästyneiden lasten perheistä, joten aivan sellaisenaan nämä piirteet eivät palvele ruoka-arjen tutkimusta. Tälle tutkielmalle keskeisiä piirteitä ovat perheen toimeentulo ja taloudellinen perusta, kodin lähellä olevat tarpeelliset palvelut, ruoanvalmistustyön vastuiden jakautuminen, sosiaalinen tuki, ruokaan ja ruoanvalmistustyöhön liittyvä olemassa oleva tieto ja taito sekä mahdollisuudet niiden kartuttamiseen (vrt. Gallimore et al., 1993). Näiden piirteiden perusteella muodostuu perheen ruokaan ja ruokailuun liittyvä ekokulttuurinen konteksti eli lokero.

2.2 Nuoret ja vanhemmat yhteisessä kotitaloudessa

Yhteisessä kotitaloudessa asuvan perheen toiminta on aineellisen ja inhimillisen vuorovaikutuksen kokonaisuus, jota ohjaa kotitalouden jäsenten eettiset arvot (Haverinen, 1996, 11; 63) ja jonka tavoitteena on perheen hyvinvointi, toimiva arki, välittämisen ilmapiiri ja dialoginen kasvatussuhde (Helms et al., 2010; Haverinen & Martikainen, 2004, 68–69). Hyvinvointi on perheiden itsensä määrittelemää ja hyvinvoinnin ulottuvuudet tulevat merkityksellisiksi vain, jos perheessä niin koetaan (Gallimore & Lopez, 2002, 70S). Perhettä konstruoidaan päivästä

päivään yhteisissä toimissa (DeVault, 1994, 39) ja perhe antaa suojaa ja paikan lepoa varten.

Nuorilla ja teini-ikäisillä tarkoitetaan tässä tutkielmassa yläkoulussa ja toisella asteella opiskelevia 13–19 -vuotiaita lapsia ja nuoria aikuisia, jotka ovat vielä melko tiiviisti sidoksissa vanhempiinsa. Suuri osa näistä nuorista asuu vanhemman tai vanhempien luona ja saa käytettävissä olevat resurssit pääsääntöisesti vanhemmiltaan ja muilta sukulaisiltaan (Myllyniemi, 2015, 22, 63). Teini-iässä tapahtuu niin fyysisiä, psyykkisiä kuin sosiaalisia muutoksia ja kehitystä. Nuori etsii omaa identiteettiään, haastaa vanhempiensa konventioita, irtautuu pikkuhiljaa vanhemmistaan ja tasapainoilee itsenäisyyden ja vanhempien antaman hoivan välillä (Brooks, 2008, 356; 346). Teini-ikäiset nuoret viettävät yhä enemmän aikaa erillään vanhemmistaan ja konfliktit perheenjäsenten kesken voivat lisääntyä (Brooks, 2008, 355). Perheissä on yleensä selvä ero vanhempien ja lasten roolien välillä ja kummallakin osapuolella on omat velvollisuutensa. Zeiherin mukaan lasten asema tasa-arvoisina perheenjäseninä on vahvistunut 1960-luvulta lähtien (James, Curtis & Ellis, 2009, 37–38), kun ylhäältä alaspäin tapahtuva autoritääri-nen kasvatus on muuttunut dialogisemmaksi.

Teinien vanhemmat eli keski-ikäiset ovat hyvin heterogeeninen ryhmä. Työn ja lasten menojen lisäksi useimmilla on tässä elämänvaiheessa myös enemmän sosiaalisia suhteita kuin koskaan aiemmin tai myöhemmin. Moninaisia rooleja pidetään yllä sosiaalisissa suhteissa perheen ja suvun, kavereitten, työkavereitten ja harrastustuttujen kanssa. (Fingerman, Birditt, Nussbaum & Ebersole, 2013, 98–102). Kiireisen, monia limittäisiä toimintoja sisältävän arjen lisäksi kiirettä ja alituista neuvottelua on siis myös sosiaalisessa elämässä.

Teini-ikä kuvataan usein myrskyisäksi ja haastavaksi ajaksi perheissä, kun pikkuhiljaa aikuistuvat nuoret aiheuttavat konflikteja kapinoimalla. Itsenäistyminen voi näkyä korostuneesti myös yhteisessä ruokapöydässä syntyvissä konflikteissa (Baker-Milburn et al., 2011, 78). Konfliktit aiheutuvat usein ristiriidasta itsenäistymisen ja vanhemman hallinnan välillä – teini-ikäinen kokee tarvitsevänsä elämänsä lisää itsenäisyyttä, kun taas vanhempi haluaa vielä suojella ja hallita mel-

kein jo aikuista nuorta. Nuoren itsemäärääminen onkin alituisen neuvottelun kohteena. (Gubrium & Holstein, 2006, 86; Williams & Nussbaum, 2001, 187.) Nuoret koettelevat vanhempien asettamia rajoja, mikä on aikuistumiseen liittyvä prosessi. Kotona ollessaan nuori purkaa sen ulkopuolella tapahtunutta kuormitusta ja valmistautuu kohtaamaan kodin ulkopuolisen maailman kodin luottamukselliseen ympäristöön nojautuen. (Rönkä & Sallinen, 2008, 49, 63.) Konfliktit kuuluvat arkeen. Toisaalta suurimmalle osalle nuorista teinivuodet eivät kuitenkaan ole erityisen konfliktialttiita, vaan erilaisia konflikteja aiheuttavia haasteita kokee samansuuruinen ryhmä kaikissa ikäryhmissä. Myös teineillä on samanaikaisesti monia erilaisia rooleja ja identiteettejä, joita he käyttävät erilaisissa ympäristöissä. Teini-ikä vaikuttaa sekä teinin ja muiden perheenjäsenten välisten suhteiden lisäksi myös muiden perheenjäsenten keskeisiin suhteisiin. (Graham, 2004, 46–47, Williams & Nussbaum, 2001, 184.)

Lasten aktiivinen osallistuminen perheen arkeen valmistaa näitä aikuiselämää varten (Gallimore & Lopez, 2002, 72S, 76S). Lapset ja nuoret pelkistetään usein puheessa *tuloillaan oleviksi ihmisiksi (becoming)*, jotka ovat vielä tällä hetkellä ennen muuta ikänsä tai kehitysvaiheensa edustajia. Nuorten nykyisyys sisältää siis kasvatuksella tehtävän kasvun potentiaalin sen lisäksi, että he ovat tässä hetkessä yksilöitä ja kansalaisia (*being*). (Johansson, 2005, 52–53, 93–94.) Teini-ikäiset ovat vielä riippuvaisia vanhemmistaan, mutta hetki hetkeltä itsenäisempiä. He tekevät itsenäisiä päätöksiä, vaikka eivät aina voikaan toimia niiden mukaisesti. Jokaisen nuoren kohdalla aikuisuuden potentiaali täyttyy omassa tahdissaan. Tässä tutkielmassa teini-ikä nähdään elämänvaiheena, jossa itsenäisiä päätöksiä rajaa vielä auktoriteettien, kuten vanhempien ja opettajien, asettamat säännöt, mutta jossa tietoisesti valmistaudutaan irrottautumaan näistä auktoriteettisuhteista. Samaan aikaan nuoret alkavat yhä enemmän toteuttaa itselleen sopivalla tavalla yhteiskunnallisuutta, mikä tämän tutkielman näkökulmassa konkretisoituu ruokailutapojen muutoksena.

2.3 Ruoanvalmistustyö toimintana perheessä

Ruoanvalmistukseen liittyvä toiminta on keskeisessä asemassa perheissä, joissa on lapsia. Ravitsemiseen ja hoivaan tähtäävä ruoanvalmistustyö on yksi tärkeimmistä tavoista, joilla vanhemmat pitävät lapsistaan huolta. Huolenpito ja vastuu liittyvät yhteisten aterioiden lisäksi myös siihen, mitä lapsi syö yksin ollessaan (Mälkiä & Arminen, 2015, 154). Ruokataloustyö on myös yksi eniten aikaa vievistä kotitöistä: siihen käytettiin vuonna 2009 keskimäärin 73 minuuttia päivässä kotitaloutta kohti (Varjonen & Aalto, 2013, 7).

Ruoanvalmistustyö koostuu toisiinsa limittyvistä prosesseista. Se sisältää suunnittelua, raaka-aineiden hankkimista, säilyttämistä ja käsittelyä. Osana ruoanvalmistustyötä ruoka myös laitetaan, se tarjoillaan, ja jäljet siivotaan. Arkiruokailun rutiinien pyörittämiseen tarvitaan kokemusta ja taitoja, joiden karttuminen on vuosia kestävä prosessi. (Aulanko, Kiikka, Malin & Soljanto, 2012, 107.) Muodostuneet rutiinit auttavat arjessa, mutta rutinoituminen voi myös olla syynä siihen, ettei ruoanvalmistustyötä reflektoida. Rutinoituminen voi siis olla jopa työskentelytapojen järjestyksen esteenä. (Aulanko et al., 2012, 109.) Rutinoituneen kotityön lisäksi ruoanvalmistus voi olla harrastus (Torkkeli, 2009, 136), josta saadaan ravinnon lisäksi tekemisen iloa. Ruoanvalmistustyö on kontekstista riippuvaa työtä, joka saa erilaisia merkityksiä eri tilanteissa: se voi olla vapaa-ajan toimintaa ja harrastamista, mutta kiireessä, kiittämättömyyttä kohtaavana tai muista asioista huolestuneena se voi tuntua ikävältä velvollisuudelta. Ruoanvalmistustyötä voikin kuvailla velvollisuudeksi, joka saa toisinaan harrastuksen piirteitä. (Szabo, 2013, 635.)

Onnistuneella perheateriaalla on otettava huomioon monia asioita. Valmis ateria sisältääkin ravintoaineiden lisäksi myös lukemattomia tehtyjä päätöksiä. Ruoan hankkijan ja -valmistajan on otettava huomioon kaikkien ruokailijoiden ruokavaliotarpeet ja mieltymykset, ruoan hinta ja taloudellisuus, tuotteiden saatavuus sekä aterian valmistamiseen vaadittu aika, vaiva ja taito. Ohjaavana tekijänä toimivat myös vakiintuneet tottumukset valita ruoka-aineita kaupassa. Perheissä tasapainotellaan näiden päätösten välillä joka päivä, kun pöytään tuotavan ruoan pitäisi täyttää mahdollisimman moni kriteereistä. (Palojoki & Tuomi-Gröhn, 2001,

17, 21; Ekström, 1990, 15; DeVault, 1994, 47–48.) Vaikka tietoa ruokapäätösten tekemiseksi on runsaasti tarjolla, se on monesti ristiriitaista. Jokapäiväisiä päätöksiä tehdään ja arjen käytännöt syntyvät puutteellisen tiedon pohjalta kompromisseina käytännön asiat edellä. (Warde, 2016, 154.)

Vanhemmat säätelevät lastensa syömistä monin keinoin. He esimerkiksi kontrolloivat lastensa syömistä tarkkailemalla ja kommentoimalla annoskokoja, kehottamalla näitä maistamaan uusia ruokia ja kieltämällä ylimääräiset välipalat. Vielä teini-ikäistenkin lasten ruokailujen kontrolloiminen voi vaatia jatkuvaa tarkkailua ja puuttumista, vaikka nämä ovat jo ruokailujen suhteen osittain omatoimisia (Wills et al., 2008), mikäli heillä ei ole vanhempien mielestä riittäviä tietoja ja taitoja pitää itse huolta syömisestään.

Perheen pääasiallista ruoanvalmistajaa voidaan pitää portinvartijana, joka suureksi osaksi päättää, mitä perheen ruokapöydässä on tarjolla (Koivisto Hursti & Sjöden, 1997, 28). Äideillä on yleensä päävastuu perheiden ruoanvalmistustyöstä sekä tarjotun ruoan maistuvuudesta ja terveellisyydestä (Curtis, James & Ellis, 2009, 109; Mäkelä, 2000, 202; Szabo, 2012). Äidit eivät myöskään vain ruoki perheenjäseniään vaan rakentavat sen kautta identiteettiään hyvänä äitinä ja siirtävät perhekulttuuria sukupolvelta toiselle (Wright-St Clair, 2005; Bahr Bugge & Almås, 2006, 211). Morganin mukaan se, kuka ja miten perheessä ruokii kenetkin, kertoo niin perheiden notkeudesta sopeutua muuttuvaan arkeen kuin tiettyjen perhekäytäntöjen kestävydestä (Jackson, 2009, 5). Ruoanvalmistustyöhön liittyvät sukupuoli- ja sukupolviroolit ovat vahvoja. Naiset osallistuvat yhä miehiä useammin ruoanvalmistustyöhön ja käyttävät siihen myös enemmän aikaa (Suomen virallinen tilasto, 2011). Perheenjäsenille voidaan tehdä myös täysin erilaisia ruokia, esimerkiksi miehille enemmän lihaa ja naisille kalaa ja kasviksia (Purhonen, 2014, 190–191).

Britanniassa ja Norjassa tehtyjen tutkimusten mukaan sukupolvi- ja sukupuoli-identiteetit liikkuvat ja muuttuvat suhteessa ruoanvalmistustyöhön. Isät ja lapset voivat olla keskenään samankaltaisessa apulaisen roolissa, kun äidillä on päävastuu aterioiden sisällöistä, tehtävien jakamisesta ja muiden perheenjäsenten palvelemisesta. (Curtis, James & Ellis, 2009, 109; Bahr Bugge & Almås, 2006,

210.) Naisten tekemä ruoanvalmistustyö näyttäytyy huolenpitona, rakkauden osoittamisena, kotityönä ja velvollisuutena. Ruoanvalmistustyön maskuliinisina piirteinä taas pidetään omien taitojen esittelyä, vapaa-ajan viettoa, harrastamista ja viettelemistä. Miehet eivät myöskään koe ravitsemuksen pohtimista yhtä ahdistusta aiheuttavana, kuin naiset, mikä korostaa sukupuolten välisiä eroja. (Szabo, 2012, 19–20.) Jo se, että mies ylipäänsä laittaa ruokaa kotona, voidaan kokea tavallisen kotityön sijaan jonain erityisenä tai jopa viettelyn tapana (Szabo, 2012, 21).

Ruoanvalmistuksen sukupuolittuneisuus on kuitenkin todellisuudessa monivivahteisempaa, kuin jako puhtaan feminiinisiin ja maskuliinisiin käytänteisiin (Meah, 2014, 193). Miehet ja isät, jotka toimivat perheissään ensisijaisina tai aktiivisina ruoanvalmistajina, omaksuvat feminiinisinä pidettyjä ruoanvalmistamisen merkityksiä: tarpeen pitää huolta perheestään, osoittaa ruoanvalmistuksella hoivaa ja rakkautta ja löytää perheenjäseniin yhteys. Toisista huolehtiminen myös lisää miehen omaa hyvinvointia. Alttius antaa ruoanvalmistustyölle hoivan merkityksiä liittyy miesten aktiiviseen ja suuressa osassa olevaan rooliin perheen ruoanvalmistustyössä. (Szabo, 2012, 26–29).

Ruoanvalmistustyötä voidaan lähestyä käytäntöjen tarkastelun kautta. Ruoanvalmistustyötä käytäntönä on konseptoitu risteävin keskenään erilaisin tavoin (Torkkeli, Niva & Mäkelä, 2018, painossa). Käytäntöjen nähdään syntyvän materiaallisen ympäristön, kuten infrastruktuurin ja käytettävissä olevien välineiden, kompetenssien eli tietojen ja taitojen sekä kulttuuristen merkitysten¹ risteyskohdassa (Shove, Pantzar & Watson, 2012, 24–29, 82). Warde (2005, 134) lisää näihin vielä ymmärryksen kyseessä olevasta toiminnasta, jonkin menettelytavan ja sitoumuksen käytäntöön. Kumpaakin elementtipatteria voidaan käyttää erillisinä, mutta Torkkelin, Nivan ja Mäkelän (2018, painossa) mukaan kaikki kuusi elementtiä ovat arkisessa ruoanvalmistustyössä läsnä. Käytännöt ovat kokonaisuuksia, joita toisinnetaan ja uudistetaan performanssin kautta olemassa oleville toimintatavoille yhteisesti kerääntyneen kokemuksen kontekstissa (Schatzki, 2002; Shove et al., 2012, 39). Käytännöillä ei siis ole alku- ja päätepistettä, vaan niitä

¹ sosiaalisesti ja symbolisesti tärkeät asiat

neuvotellaan uudelleen jokapäiväisessä elämässä käytäntöjen osien suhteessa toisiinsa, jolloin toivottuna tuloksena on konsensus eli yhteisymmärrykseen pääseminen (Shove et al., 2012, 24; Jokinen, 2014, 188–189). Toimijat ja käytännöt ovat vuorovaikutteisessa yhteydessä toisiinsa ja käytäntöjen sisäisiä suhteita uusinnetaan jatkuvasti. Keskinäisen riippuvuuden lisäksi ne muovaavat toinen toisiaan. (Shove et al., 2012, 3; 24.)

Keskeistä käytäntöjen tarkastelemisessa on käytäntöjen elementit ja niiden väliset siteet. Syöminen edellyttää monien sitä edeltävien käytäntöjen toteutumista (Warde, 2016, 49). Oikeanlainen ja hyväksytty käyttäytyminen opitaan muiden menettelyä seuraamalla (Warde, 2016, 149). Samalla muodostuu käsitys siitä, että käytännölle on jokin oikeanlainen muoto ja millainen tuo muoto on (Warde, 2016, 152).

3 Ruokailu merkityksellisenä arkitoimintana

Ruokailu ravitsee ihmistä fyysisesti, mutta tämän lisäksi se myös sosiaalistaa ruokailijoita sekä ruoka- että perhekulttuuriin (DeVault, 1994, 39; Mattila, 2016, 7). Ruokaan kiinnitetään huomiota monista eri näkökulmista (Mäkelä & Niva, 2016, 17–18). Perheateriaalla yhden pöydän ääreen kerääntyy joukko henkilöitä, joilla on keskenään erilaisia mieltymyksiä, tarpeita ja rajoituksia. Lisäksi ruokailun järjestämistä rajoittaa ne käytettävissä olevat resurssit, joiden puitteissa toimitaan. Nämä kaikki vaatimukset pitäisi sovittaa samalle lautaselle tai ainakin yhteisen pöydän ääreen.

3.1 Ruokakulttuuri ja perheruokailun merkitys

Ruokakulttuuri on samanaikaisesti sekä käsin kosketeltavaa että abstraktia. Yksinkertaisimmillaan se on ravintoaineita ja niiden kuljetusvälineitä, joiden valmistamiseen liittyy erilaisia kulttuurisidonnaisia prosesseja. Abstrakti puoli taas näkyy siinä, ettei ruokakulttuuri katoa samalla kun pöydässä olevat lautaset tyhjenyvät, vaan sitä toistetaan ja uusinnetaan joka aterialla. (Knuuttila, 2004, 9.)

Perheruokailuilla, eli ruokailutilanteilla, joissa on läsnä useampia perheenjäseniä, on sosiaalisesti moninainen merkitys: ne tuottavat, toistavat, heijastavat ja vahvistavat perhesuhteita sekä rytmittävät arkea (Beardsworth & Keil, 1997, 96; DeVault, 1991, 38). Perheruokailu on rituaali, jonka avulla siirretään ruoanvalmistustapoja ja -taitoja sukupolvelta toiselle, muokataan perheen sisäisiä sosiaalisia suhteita sekä vahvistetaan ja uusinnetaan yhteisiä arvoja, normeja ja moraalia (Mälkiä & Arminen, 2015, 134, 146–147, 153–154; Puuronen, 2013, 76). Lapsi ottaa mallia aikuisista ja ruokaa koskevat arvot ja asenteet voivat siirtyä sukupolvelta toiselle (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2016, 8). Arvoja opitaan kodissa, mutta kodin arvojen lisäksi erityisen suuri merkitys siinä, mitä arvoja omaksutaan, on ympäröivällä yhteiskunnalla. (Barni, Rosnati & Ranieri, 2013, 110; Barni, Alfieri, Marta & Rosnati, 2013.) Sosiaalistamisen kannalta tärkeintä ei ole se, että kaikki perheenjäsenet istuvat saman pöydän ääressä yhdessä syömässä samaa

ruokaa, vaan sosiaalistamistehtävä voi toteutua myös jos esimerkiksi yhden perheenjäsenen ruokaillessa toinen on läsnä vaikka tämä ei itse söisikään (Mälkiä & Arminen, 2015, 146–147). Myös juhla on osa arkea ja tietyt ruokalajit kuuluvat erottamattomasti moneen juhlaan. Niiden valmistamiseen ollaan yleensä myös valmiita käyttämään erityisen paljon resursseja. (Mäkelä, 1990, 48–49.)

Perheen yhteiset ruokailut vaikuttavat perheenjäsenten ravitsemukseen ja terveyteen: yhteisiin ruokailuihin osallistuvat nuoret syövät muita nuoria terveellisemmin ja heillä on myös parempi ruokarytmi (Berge, MacLehose, Larson, Laska & Neumark-Sztainer, 2016, 534). Ruokailu ohjaa osaltaan säännöllistä päivärytmiä, jonka noudattaminen lisää hyvinvointia (Terveystietokeskus ja Hyvinvoinnin tutkimuskeskus, 2016, 12; 18). Hyvän ruokavalion voi koostaa monin eri tavoin, myös esimerkiksi valmisruokia käyttäen (Terveystietokeskus ja Hyvinvoinnin tutkimuskeskus, 2016, 11). Ruoka-aine- ja valmistustapavalintojen lisäksi hyvinvointia ylläpitävään ruokailuun liittyy perheen ruokailulle antama arvostus (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille, 2016, 12–13).

Ruoan valmistaminen ja tarjoaminen toiselle on hoivaa (Mol, 2010, 227; DeVault, 1991), jolla osoitetaan kiintymystä ja vahvistetaan perhesuhteita. Tarjotun ruoan tarkoituksena voi olla pyrkimys miellyttää sen saajaa ja osoittaa hoivaa ja kiintymystä tätä kohtaan, ja josta kieltäytyminen voi tuntua tarjoajasta kurjalta (Burrage & Barker, 2009, 149).

Lapsia ja nuoria on usein pidetty ravitsemustiedon passiivisina vastaanottajina, joiden tehtävänä on toteuttaa jonkin auktoriteetin ohjaamana oikeanlaisiksi katsottuja ruokailun tapoja. Kuitenkin 2000-luvun alusta lähtien on tehty tutkimuksia, joissa nuoret nähdään proaktiivisina ja itsevarmoina toimijoina ruoanvalinnassa ja -valmistuksessa (Kaplan, James, Alloway & Kiernan, 2011, 337–339), jollaisina nuoret nähdään myös tässä tutkielmassa. Suomessa formaalia ruoka- ja ravitsemuskasvatusta tehdään varhaiskasvatuksesta lähtien läpi peruskoulun. Kouluyhteisössä ruoka- ja ravitsemuskasvatusta toteutetaan kotitalous- ja terveystietopiiaineiden lisäksi muissa oppiaineissa sekä kouluterveydenhoidon ja koulu-ruokailun avulla. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 280; Terveystietokeskus ja Hyvinvoinnin tutkimuskeskus, 2016, 93.)

Pennsylvanian osavaltioyliopistossa tehdyn terveellisten ravitsemusvalintojen tekemiseen liittyvän tutkimuksen mukaan vanhemmat ja isovanhemmat kokivat voimattomuutta lasten ruokailutapojen suhteen: he näkivät, etteivät halukkuudestaan huolimatta kyenneet vaikuttamaan lasten ruokailutapoihin. Tasapainottelu ja neuvottelu erilaisten ruokamieltymysten suhteen koettiin haastavaksi. Myös yli-päättään keinoja, joilla lasten ja nuorten kanssa voi keskustella ruokailusta rakentavaan sävyyn, ei tunnettu. (Kaplan et al., 2011, 340–341.) Lasten ja nuorten ottaminen mukaan ruoanvalmistustystyöhön liittyviin toimiin vähensi ruokailuun liittyviä konflikteja (Kaplan et al., 2011, 348). Ruokakasvatusta varten lapset ja nuoret on siis hyvä ottaa aktiiviseksi osaksi ruoanvalmistustystyötä.

3.2 Kasvissyönti ja tiedostava ruoanvalinta

Yksilön ruokailutavat muuttuvat elämän varrella, eikä kenenkään ruokailutavat säily samanlaisena läpi koko elämän (Boyle, 2011, 330). Ruokailutapoja ja niiden tietoista muuttamista argumentoidaan monin eri tavoin. Varsinaisten ruokailutapojen lisäksi myös perustelut jonkin ruokavalion noudattamiselle muuttuvat ajan kanssa (Ruby, 2012, 142). Ruoalla voidaan esittää kulttuurillista kompetenssia, sosiaalista statusta ja sitä voidaan käyttää eriytymisen keinona (Bahr Bugge & Almås, 2006, 212).

Kasvissyönnillä voidaan yksinkertaisimmillaan tarkoittaa ruokailutapaa, jossa ruokavaliosta tietoisesti jätetään pois liha (Sabaté, Ratzin-Turner & Brown, 2001, 4). Termit 'kasvissyönti' ja 'kasvissyöjä' tarkoittavat kuitenkin eri ihmisille eri asioita, ja ihminen voi esimerkiksi kutsua itseään kasvissyöjäksi, vaikka söisikin toisinaan myös lihaa tai kalaa (Sabaté, Ratzin-Turner & Brown, 2001, 4; Vinnari, 2008, 481). Kasvissyönnin nykyideologian juurten katsotaan ulottuvan 1800-luvun puoliväliin (Spencer, 2016) ja sitä pidetään nykyään osana nuorekkuuden ja hyvinvoinnin tavoittelun trendiä (Massa et al., 2004, 175). Käsitteen 'kasvissyöjä' merkitys on muuttunut viime vuosien aikana niin, ettei sitä välttämättä enää pidetä yhtä tiukkana määritelmänä, kuin aiemmin (Spencer, 2016). Kasvissyönnin määrittelyssä on siirrytty poisjätettyjen ruoka-aineiden listauksesta siihen, mitä

ihminen syö, jolloin käytetään yleensä termiä *plant based diet* (suom. kasvipohjainen ruokavalio tai kasvispainotteinen ruokavalio), jolloin kasvipohjaiseen ruokavalioon lisätään toisinaan eläinkunnan tuotteita. Tällaisen nimityksen katsotaan olevan vähemmän stigmatisoiva, kuin termin kasvissyöjä. (Sabaté, Ratzin-Turner & Brown, 2001, 4.)

Kasvissyönti on kuitenkin monille tutumpi käsite. Erilaisten kasvissyöjien nimitykset perustuvat ajatukseen siitä, että ruokavalion pohja perustuu kasvikunnan tuotteille ja siihen mahdollisesti lisätään eläinkunnan tuotteita. Täysin kasvipohjaista ruokavaliota kutsutaan vegaaniseksi ruokavalioksi. Lakto-vegetariseen ruokavalioon kuuluu maitotuotteet ja ovo-vegetaariseen kananmuna. Lakto-ovo-vegetaarinen ruokavalio yhdistää nämä kaksi. Pescovegetaristi syö näiden lisäksi kalaa. Semivegetaarinen ruokavalio pitää sisällään toisinaan myös lihaa, kalaa, siipikarjanlihaa tai näitä kaikkia. (Sabaté, Ratzin-Turner & Brown, 2001, 5.)

Tässä tutkielmassa käytetään käsitteitä *kasvissyönti* ja *kasvissyöjä* kuvaamaan keskenään erilaisia kasvispainotteisia ruokailutapoja, joissa on tietoisesti jätetty pois liha sekä mahdollisesti myös muita eläinkunnan tuotteita, ja henkilöitä, jotka noudattavat tällaisia ruokailutapoja. Termiä *kasvisruoka* käytetään tulososuuksessa kuvaamaan nuorten keskenään erilaisia, itse päättämiään ruokailun tapoja, joihin ei pääasiallisesti kuulu liha tai siipikarjanliha. Termiä *sekaruoka* käytetään kuvaamaan ruokaa, joka sisältää sellaisia eläinperäisiä ruoka-aineita, jotka eivät nuorten itsensä mielestä kuulu heidän jokapäiväiseen ruokavalioonsa tai joita syödessään nuoret kokevat tekevänsä poikkeuksen ruokailutavoistaan.

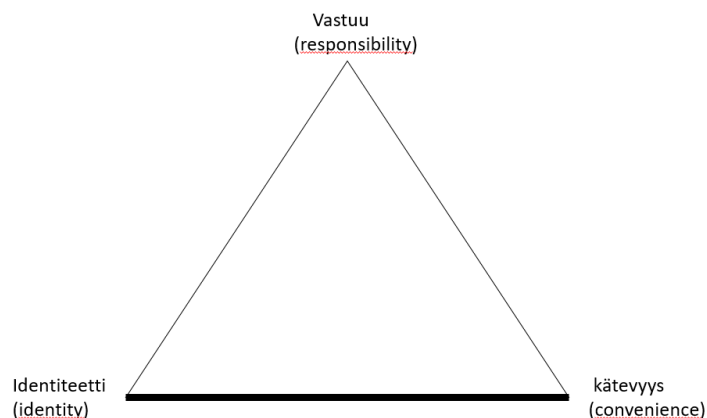
Kasvisruoan vastinparina käytetään yleensä termiä *sekaruoka* (esim. Suomalaiset ravitsemussuositukses 2014, 32). Myös tässä tutkielmassa tätä käsitettä käytetään kuvaamaan ruokaa, joka sisältää sellaisia eläinperäisiä ruoka-aineita, jotka eivät nuorten itsensä mielestä kuulu heidän jokapäiväiseen ruokavalioonsa tai jota syödessään nuoret kokevat tekevänsä poikkeuksen tavallisista ruokailutavoistaan. Termejä *ruokailutavat* ja *ruokailutapojen muutos* käytetään kuvaamaan nuorten muuttuvia ruoan valintaan liittyviä raameja, jotka sisällyttävät ja sulkevat pois eläinperäisiä ruoka-aineita.

Sotien jälkeen vaurastunut suomalainen yhteiskunta on yhä lihansyöntiyhteiskunta (Mäkelä & Niva, 2016, 17; Mattila, 2016, 10). Tällä vuosituhannella suomalaisten lihankulutus on kasvanut lähes kymmenellä kilolla ruholihaa henkilöä kohti vuodessa (Ravintotase 2017), vaikka samaan aikaan tieto lihan aiheuttamista terveys- ja ympäristöhaitoista on lisääntynyt ja esimerkiksi punaisen lihan syöntisuositusta on pienennetty. Vuosina 2016 ja 2017 lihan kulutus on pysynyt samalla tasolla. Lihaa ja muita eläinkunnan tuotteita syödään lähes joka aterialla, eikä ateriaa välttämättä pidetä kunnon ateriana, ellei siinä ole pääosassa jokin eläinkunnan tuote. (Douglas, 1972, 255; Murcott, 1982, 677; Mäkelä, 2000, 22). Liha-keskeisyyttä voidaan selittää ravitsemuksellisilla, aistittavilla ja kulttuurillisilla argumenteilla: lihansyöntiä pidetään vahvistavana, vastustamattomana ja tarpeellisenä. Lihan syömisen puutteen taas voidaan katsoa johtavan ravitsemuksellisiin ja mielihyvän puutteisiin sekä sosiaaliseen ulkopuolisuuteen. (Bohm, Lindblom, Åbacka, Bengs & Hörnell, 2015, 106.) Lihan syömisen vähentämisen esteenä voidaan pitää rutinoitumista syömään lihaa, sen syömisestä nauttimista, sen terveellisenä pitämistä ja kasvisruoan valmistamisen vaikeutta. Lihaa arvostetaan, sitä pidetään maukkaana ja helppona valmistaa ruoaksi. Tärkeimpänä lihan syömisen syynä pidetään sen makua. Kun lihan mausta pidetään, voidaan sen valmistamista pitää vaivattomana, vaikka kasvisruoan valmistaminen ei todellisuudessa vaatisikaan sekaruoan valmistamista suurempia ponnistuksia. (Pohjolainen, Vinnari & Jokinen, 2015, 1150–1152, 1157–1158.) Kasvisruokaa saatetaan vastustaa myös siksi, että se on ruokailijalle vierasta erityisesti silloin, jos kyseessä on kotiruoka (Hopia, 2016, 173).

Kasvissyöjäksi alkaminen on yleensä aktiivinen päätös, joka vaatii taustalleen jonkinlaista pohdintaa ruokailun merkityksestä joko yksilölle itselleen, yhteisölle tai ympäristölle. Boylen tekemien kasvissyöjien haastattelututkimuksen vastaajista suuri vähemmistöjoukko oli valinnut kasvissyönnin jonkin yhden syyn perusteella, eikä ollut sen kummemmin pohtinut valintaansa esimerkiksi ravitsemuksen kannalta. Tämä tosin on tyypillistä kaikenlaisille ruokailutapojen muutoksille (Boyle, 2011, 319.)

Syömistä ja ruoanvalintaa on teoretisoitu paljon. Mäkelä (2000) jakaa niihin liittyvät ulottuvuudet kuuteen vastinpariin, jotka voivat olla käytännössä sekä vastakkaisia että rinnakkaisia. Nämä ovat vaivattomuus ja vaivannäkö, terveys ja nautinto, vastuullisuus ja itsekeskeisyys, teknologisuus ja luonnollisuus, turvallisuus ja vaarallisuus sekä yksin vai yhdessä, joka liittyy ruoan jakamiseen ja sen valmistamiseen muille (Mäkelä, 2000, 24–32). Ruokavalintojensa avulla voi rakentaa, toteuttaa ja esittää omaa identiteettiään. Identiteettiä tuotetaan läpi elämän sekä alitajuisesti että tietoisesti ja se pysyy liikkeessä läpi elämän (Ray, 2013, 364). Ruokavalintojen taustalla oleva merkitysten vyyhti on hyvin moninainen: sillä, mitä syö tai jättää syömättä, on merkitystä oman identiteetin lisäksi siihen, miten esitämme itsemme muiden silmissä. Tiedostettujen ja tiedostamattomien henkilökohtaisten valintojen lisäksi kulutus- ja ruokailutottumuksiamme ohjailevat kulttuurit, trendit sekä totumuksen voima (esim. Kittler et al., 2011, 12) ja merkittävänä tekijänä ovat myös sosiodemografiset tekijät, kuten koulutus, ikä ja sukupuoli (Purhonen, 2014, 207). Aatteet ja arvot ohjaavat erityisesti nuorten ruokavalintoja, kun niillä yritetään ilmaista itseään ja muokata ympäröivää maailmaa (Puuronen, 2013, 74).

Belasco hahmottaa ruoanvalinnan kolmiona, joka seisoo identiteetin ja kätevyyden luomalla perustalla. Kolmion kärkenä on vastuu. Jokainen ateria on tasapainottelua näiden kolmen pisteen varassa. Kolmion painopiste on kuitenkin alhaalla: se, millainen ruokailija yksilö on ja miten käytännöllisesti ruoka on saatavilla painaa käytännön valinnassa yleensä enemmän kuin vastuullisuusaspekti. (Belasco, 2008, 7–10.)



Kuva 1. Ruoanvalinta Belascon (2008, 7) mukaan.

Käytännön ruokavalinnassa eri ihmiset painottavat kolmion kärkiä eri tavoin. Kii-reisessä lapsiperhearjessa ruoan kätevyys usein korostuu kolmion muiden kär-kien kustannuksella. (Belasco, 2008, 7–10.)

Erilaiset ruualle annettavat merkitykset kertovat tiedostavasta ruokailusta (Puu-ronen, 2013, 74), johon liittyvät syyt voivat olla yksilölle rationaalisesti tai tunteel-lisesti perusteltuja (Massa et al., 2006, 167, 178–179). Terveys on suomalaisten arvojen kärjessä. Oikeanlaisia ruokailutapoja voidaan pitää terveyden takaajana (Massa, Lillunen & Karisto, 2006, 163). Kuitenkin terveellisten elämäntapojen ar-vostaminen ei aina näy tehdyissä käytännön valinnoissa. (Helkama, 2015, 101.) Hedonismi tai taloudelliset seikat voivat kuitenkin tulla arvostusten ja ihanteiden tielle, kun ruokakaupassa ollessa tehdään konkreettisia valintoja. Itseä miellyt-tävä, maistuva ja *hyvä* ruoka voikin olla samanaikaisesti *pahaa*: esimerkiksi epä-terveellistä tai liian kallista (Mäkelä, 2000, 202).

Nuoren kasvissyöjäksi alkaminen on oman valinnan lisäksi usein kannanotto lä-heisten valintoihin (Massa et al., 2006, 170) sekä toisinaan myös kapinaa van-hempia kohtaan (Beardsworth & Keil, 1997, 232–233). Suomessa nuorilla on usein laaja vastuu omasta ruokailustaan, ja teini-iässä tapahtuvaan itsenäistymi-seen kuuluvat myös ruoka- ja juomakokeilut (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2016, 92). Nuoret kuitenkin palaavat usein myöhemmin elämässään terveellisiin ruokatottumuksiin, mikäli sellaiset ovat olleet lapsuudenkodissa (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2016, 92).

Kasvissyöjäksi alkaminen voidaan kokea jopa identiteettimuutoksena lautasella (Hahn & Bruner, 2012, 42), mikä muokkaa ruokailutapojen lisäksi minäkuvaa ja motivoituu usein eläinten hyvinvoinnin, terveyden ylläpitämisen, uskonnon tai ym-päristönsuojelun kautta (Ruby, 2012, 142; Roselfed & Burrow, 2017, 457). Kas-visaterian valitseminen voi antaa yksilölle välittömän kiitoksen, kun tämä kokee tehneensä mielestään hyvän ja oikean päätöksen (Hahn & Bruner, 2012, 48–49). Erityisesti veganismi voi olla ruokavalion ohella kokonainen elämänfilosofia, jol-loin siihen sisältyy kaiken elämän kunnioittaminen. Monien nuorten esikuvina toi-

mivat julkisuudenhenkilöt tuovat tilanteeseen oman jännityksensä – kaunis, sovinainen tähtinäyttelijä tai -laulaja voikin esiintyä julkisuudessa radikaalien elämäntapavalintojen kannattajana. (Hahn & Bruner, 2012, 54; Lundahl, 2017, 11.) Ruoka voi olla merkityksellinen myös välineenä kauneuden ja trendikkyuden tavoittelussa. Välineen lisäksi ruoka voi olla myös merkki näistä ominaisuuksista. Veganismi tai kasvissyönti voidaan nähdä tapana irrottautua valtakulttuurista ja liittyä osaksi luonnollisempaa, puhtaampaa ja *kauniimpaa* elämäntapaa. Kasvissyönti voi myös kerätä yksilöitä yhteen näiden kokeman ryhmäidentiteetin avulla. (Massa et al., 2004, 173–174.)

Yksilö voi kokea olevansa aktiivinen kuluttajakansalainen (Massa et al., 2004, 175), jonka tehtävänä on etsiä kauppojen valikoimasta parhaan tietonsa mukaan eettisesti ja ympäristön kannalta kestävimmat tuotteet ja sitoutua ostamaan niitä. Näin henkilökohtaisista valinnoista tehdään näkyvän poliittisia valintoja. Tieto tuotteiden kaikenlaisesta oikeudenmukaisuudesta tai jopa halukkuus ostaa niitä ei kuitenkaan aina riitä, ja moni valitseekin hyllystä tuotteen lähinnä hinnan perusteella. Ruokailu on siis arjen politiikkaa, elämänpolitiikkaa ja jatkuvaa problematisointia samanaikaisesti hyvin erilaisista näkökulmista (Massa et al., 2006, 157). Ruokailutapoihin liittyvät valinnat heijastuvat yleensä myös muuhun käytökseen, ja ympäristö- tai ilmastosyistä motivoitunut kasvissyönti voi kertoa siitä, että kyseinen henkilö kiinnittää muutenkin huomiota elämäntapansa kestävyYTEEN (Rosenfeld & Burrow, 2017, 458, 460).

Ruokaan voidaan suhtautua myös välttämättömyytenä ja polttoaineena, jolloin ruokailuun liittyvät asiat eivät ole yksilölle merkittäviä (Huotilainen, 2005, 37). Huotilainen hahmottaa ruoanvalinnan liikkeenä epäluulon ja luottamuksen välisellä janalla. Epäluulo liittyy uusien ruokien pelkoon ja luottamus sekä mielenkiinto uusia ruokia kohtaan innovatiivisuuteen ja vaihtelunhaluun (Huotilainen, 2005, 38–40). Ruoan tuttuutta, johon liittyy ruokalajin tunnistettavuuden lisäksi sen maku, tuoksu ja koostumus, pidetään usein miellyttävänä. Tutut ruoat mielletään myös turvallisiksi. (Hopia, 2016, 174; Huotilainen, 2005, 31.) Ruokautuuksiin voidaan suhtautua epäluuloisesti, innokkaasti tai välinpitämättömästi (Huotilainen, 2005, 36–37). Kauppojen hyllyille on viime vuosina ilmestynyt useita

uusia kasvipohjaisia tuotteita, kuten jauhelihaa imitoiva palkokasvi- ja kaurapohjainen Nyhtökauraa sekä erilaisia maitotuotteita korvaavia kasvijuoma- ja välipalatuotteita. Palkokasvit eivät herneitä lukuunottamatta ole kuuluneet viimeisen sadan vuoden yleisesti suomalaiseen ruokakulttuuriin, ja palkokasvit ovatkin olleet lähinnä kasvissyöjien ravintoa. (Vainio, Niva, Jallinoja & Latvala, 2016, 92). Kasvisvaihtoehtojen valikoima on kasvanut ja tuotteet ovat korkealaatuisia niin käytettävyydeltään kuin maultaankin. Vaikka erilaiset kasviproteiinituotteet pyrkivätkin tuttuuteen imitoimalla esikuviansa mahdollisimman tarkasti, eroavat ne maultaan, tuoksultaan ja koostumukseltaan lihasta (Hopia, 2016, 175–180).

Kasvissyönti nähdään suurimmaksi osaksi positiivisena poikkeavuutena normista. Sen nähdään saavan oikeutuksensa terveydellisistä, eettisistä ja ekologisista perusteluista (Boyle, 2011, 314). Kaikki eivät toki suhtaudu kasvissyöntiin hyvänä ja mielenkiintoisena asiana. Kasvissyönti voi edustaa myös luopumista ja omien mieltymysten kustannuksella tehtyä uhrausta. Kasvissyönnin vastustajien retoriikassa tämä muuntautuu toisinaan myös oman terveyden kustannuksella tehdyksi uhraukseksi, kun kasvissyöjäksi alkavia henkilöitä pelotellaan kasvissyönnin aiheuttamilla puutostiloilla ja näiden puutostilojen aiheuttamilla sairauksilla (Hahn & Bruner, 2012, 48–49). Nautinnon halun ja eettisyyden ristiriidan nähdäänkin usein kiteytyvän lihan syömisen oikeutuksen argumentaatiossa (Mäkelä & Niva, 2016, 16).

Ajankohtaisia tilastotietoja kasvissyöjien määrästä Suomessa on hankala löytää, mikä johtuu osaksi siitä, että kasvissyönti on hankalasti määriteltävää ja nojaa ihmisten itsensä ilmoitukseen. Ruokailutapojen notkeuden vuoksi tilastojen ylläpitäminen voi olla hyvin vaikeaa, kun ihmiset tekevät ruokavalintoja arjessaan eri aikoina hyvin erilaisin perustein. Ruokailun merkityksiä voidaan tarkastella myös sukupuolinäkökulmasta. Nuorten kasvissyönti on vähentynyt 2000-luvulla, ja tytöt ilmoittavat olevansa kasvissyöjiä² huomattavasti useammin, kuin pojat³ (Parviainen et al., 2016, 220) ja kasvisruokavaliota pidetäänkin yleensä nuorten naisten valintana (Lindeman et al., 2000, 157). Naisten on monissa tutkimuksissa todettu

² 2013: 5,7%

³ 2013: 0,6%

suhtautuvaan kasvipohjaiseen ruokavalioon, kasvissyöntiin ja lihan vähentämiseen omasta ruokavaliostaan positiivisemmin, kuin miesten, ja syövän ylipäättään vähemmän lihaa. Lihan syömisen ja miehisyyden katsotaan kuuluvan yhteen. (Ruby, 2012, 148.)

Kasvissyöjäpojat ja –miehet on vähän tutkittu aihe. Lihansyönti ja liha yleensä liitetään maskuliinisuuteen ja miehen kasvissyönti sisältää tämän normin hylkäämisen (Nath, 2011, 261; 267.) Ruoanvalinnalla toteutetaan myös sukupuolta, ja kasvissyöjämiesten maskuliinisuus voidaan kyseenalaistaa, koska kasvissyönti ei edusta perinteistä maskuliinisuutta (Sobal, 2005, 135; Nath, 2011, 266). Tämän sosiaalisen normin rikkomisesta muut miehet voivat rankaista kasvissyöjää kommentoimalla kasvissyöjämiehen puutteellisuutta tai hämmentymällä ja petty-mällä tämän käyttäytymiseen. Kasvissyönnin naisvaltaisuudella etenkin nuorten keskuudessa on selitetty lihan kuulumisella maskuliiniseen identiteettiin (Nath, 2011, 261) ja kavereiden vaikutuksen tärkeydellä myös ruokavalintoihin liittyvissä asioissa (Syödään yhdessä – ravitsemussuositukset lapsiperheille, 2015, 92; Prinstein & Dodge, 2003, 3).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos katsoo, ettei jonkin verran eläinkunnan tuotteita sisältävä nuoren kasvissyöjän ruokavalio tarvitse erityistä huomiota Syödään yhdessä -suosituksen esittelemän terveyttä edistävän syömisen peruseriaatteiden lisäksi. Sen sijaan vegaaniruokavalion terveyttä ylläpitävään koostamiseen annetaan ohjeita ja sen todetaan hyvin suunniteltuna sopivan myös nuorille. Vegaaniperheille suositellaan kuitenkin myös erillistä ravitsemusterapeutin ohjausta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2016, 99; 102.) Erikoisempia vegaaniruokavaliota, kuten makrobiotista tai raakaruokavaliota, ei katsota nuorten kohdalla ravitsemuksellisesti riittäviksi (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2016, 100).

3.3 Ruoka-arjen mukauttaminen muutokseen

Tässä tutkielmassa käytetään käsitettä ruoka-arki kuvaamaan ruoanvalmistustyötä ja sen toiminnallista luonnetta (vrt. Aulanko et al., 2012, 107; Torkkeli, 2009, 140) yhdistettynä perheiden ekokulttuurisen ympäristön asettamiin rajoituksiin ja resursseihin (Gallimore & Weisner, 1994). Käsitettä alettiin käyttää jo tutkielman

suunnitteluvaiheessa. Tutkimuksen edetessä käsitteen määritelmä tarkentui ja se päätettiin ottaa käyttöön tutkielman tulososuudessa, missä eritellään perheiden aktiivisten mukauttamistoimien tekemisen avulla mukautuvaa ruoka-arkea.

Kodeissa tapahtuvaan syömiseen ja ruoanvalmistukseen liittyvän tutkimuksen käsitteiden määrittely on hajanaista, mikä vaikeuttaa käytettävien käsitteiden määrittelyä. Esimerkiksi käsitteitä *ruoanvalmistus* ja *ruoanlaitto* käytetään usein arkitietoon nojaavina synonyymeinä, eikä niitä kaikissa aiheeseen liittyvissä tutkimuksissa määritellä lainkaan. Ruokaa ja syömistä on tutkittu Suomessa runsaasti 2000-luvulla ja erilaisista näkökulmista tutkimustaan tekevät tutkijat käyttävät keskenään erilaista käsitteistöä. Mäkelä (2000) puhuu syömisestä ja sen rakenteesta. Hänen tutkimuksensa keskittyy ruoanvalinnan, aterian ontologian ja sen rakenteen tutkimiseen sosiaaliryhmien ja maiden välillä. Knuuttila puolestaan puhuu keittämisestä, jolla tarkoittaa naisten tekemää ei-ammattillista ruoanvalmistusta, joka välittyy kodeissa sukupolvelta toiselle (Knuuttila, 2005, 12). Tässä tutkielmassa ollaan kiinnostuneita kodeissa tehtävästä ruoanlaitosta laajemmin, kuin naisten tekemänä raaka-aineiden muuttamisena ruoaksi. Englanniksi aterioiden valmistamiseen liittyvästä työstä puhutaan usein termillä *foodwork* (esim. Bove & Sobal, 2006, 69; Meah, 2014, 194), (suom. 'ruokatyö') jonka katsotaan sisältävän ruoanlaiton lisäksi kaiken ruokaan liittyvän suunnitteluun, hankkimiseen ja jälkien siivoamiseen liittyvän työn. Tämän katsotaan vastaavan Aulangon et al. (2012) ruoanvalmistustyön käsitettä. Torkkeli, jonka käytänteoreettinen tutkimus keskittyy ruoanvalmistukseen toimintana, puhuu arkisesta ruoanvalmistuksesta ja keskittyy erityisesti ruoanvalmistukseen toimintana. Tämä näkökulma ei kuitenkaan korosta toiminnan motiiveja eli sitä, miksi ihminen toimii tietyllä tavalla, vaan sitä, miten hän toimii. (Torkkeli, 2009, 140.) Ruoanvalmistus toimintana on läsnä tässäkin tutkielmassa, mutta sille annetut toiminnan motiivit ovat keskeisessä osassa. Ruokataju (Janhonen, Mäkelä & Palojoki) ja ruokalukutaito (esim. Lintukangas, 2014) ovat kasvatukseen ja koulutukseen liittyviä käsitteitä, jotka liittyvät yksilöiden tietoihin, taitoihin ja yhteiskunnalliseen ymmärrykseen ruoasta. Nämäkin termit eivät riitä kuvastamaan ruoka-arjen monimuotoisuutta. Ajankäyttötutkimuksissa käytetty kotitaloustyön käsite pitää sisällään ruoan valmistamisen lisäksi muita ruokaan liittyviä toimia, kuten astianpesun ja leivonnan,

mutta myös muita kotitöitä kuten pyykin pesua, minkä vuoksi myöskään termiä kotitaloustyö ei otettu käyttöön.

Käsitettä ruoka-arki ei tiettävästi ole aiemmin käytetty tieteellisessä tutkimuksessa. Ruokatieto Yhdistys käyttää verkkosivuillaan käsitettä synonyymina arki-ruokailulle ja sen kulttuurilliselle vaihtelulle (Ruokatieto Yhdistys, luettu 2.7.2018). Foodie.fi –sivusto tarjoaa asiakkaalleen ”sujuvaa ruoka-arkea” antamalla ideoita päivittäiseen ruoanvalmistukseen, ruokaostosten suunnitteluun ja tekemiseen (Suomen osuuskauppojen keskuskunta, 2015). Kotiin ja ruokaan keskittynyt Kotivinkki -aikakauslehti taas tutki tekemässään Syömään! -tutkimuksessa ”joustavaa ruoka-arkea”, johon sisältyy ruoanvalintaan liittyvään päätökset, taidot ja tiedot, käytettävissä oleva aika ja ruokailuhetkessä mukana olevat ihmiset (Torkkeli, 2013). Terminä ruoka-arki on lyhyt ja napakka, ja sen avulla voidaan yhdistää ruokaan ja arkeen liittyviä monipuolisia ulottuvuuksia. Ruoka-arjen nähdään tässä tutkielmassa sisältävän ruoanvalmistuksen lisäksi ruoalle perheessä annettuja merkityksiä ja niiden käytännön ilmenemisen perheen ekokulttuurisessa ympäristössä. Lisäksi käsitteeseen sisällytetään ruoan avulla annettu hoiva. Ruoka-arki alituisine neuvotteluineen liittyy tiiviisti myös arkihässäkkään (vrt. Helms et al., 2010, 263).

Perhekulttuuri ohjaa perheen arkitoimintaa määrittelemällä arkikäytäntöjä ja niiden perusteluja (Gallimore & Lopez, 2002, 70S). Muutoksen tekemistä varten aiempia toimintatapoja on ensin tarkasteltava ja sen jälkeen aktiivisesti kehitettävä ja mukautettava. Kahdesta eri tutkimuksesta tehdyn synteessin mukaan ruokailutapojen muutoksen esteenä ovat rutiinit, huoli ravitsemuksesta, sosiaalisen ympäristön asettamat paineet ja se, että kasvisruokaa ei pidetä maukkaana. Kasvisruoan lisäämisen esteenä pidetään myös sitä, ettei maukasta kasvisruokaa osata itse valmistaa. Muutoksen siivittäjinä ovat kasvisruoan terveellisyys, monipuolisuus ja maukkaus sekä eläin- ja ympäristöystävällisyys. (Pohjolainen & Tapio, 2016, 133–134.)

Erityisesti lapsen sairauden tai ruokayliherkkyyden vaatima ruokavaliomuutos voi aiheuttaa erityisesti perheen äidille paljon lisätyötä ja ylimääräistä stressiä. Se voi

tehdä äidin ruoanvalmistustyöstä raskaampaa, kun kaupassakäynteihin ja ruoanvalmistukseen pitää varata enemmän aikaa kun tietoa ja taitoja uusien ruokailutapojen vaatimuksista ei vielä ole kertynyt. Kodissa valmistettavia aterioita on mukautettava uuteen ruokavalioon sopiviksi, minkä lisäksi kodin ulkopuolella syötävien aterioiden varmistaminen ruokavalioon sopiviksi teettää lisätyötä. Tällöin on käytettävä paljon aikaa välttämättömään tiedonhakuun. Terveydellisen huolen lisäksi sairastuminen tai yliherkkyydet aiheuttavat tunneperäistä taakkaa, mikä liittyy jopa täysi-ikäisiin lapsiin. Vanhemmat haluavat lapsilleen osallisuutta tavallisiin lapsuuteen kuuluviin asioihin, mihin kuuluu myös osallisuus tavalliseksi ja nautinnolliseksi koetusta ruoasta. (Moore, 2017, 463–483; Erickson, Freeborn, Olsen Roper, Mandleco, Anderson & Dyches, 2015, 357.)

Annemarie Mol (2010) on kuvannut vanhustenhoidossa tehtävää ruokailun järjestämiseen liittyvää käytännön toimien mukauttamista termillä *tinkering* (suom. 'näpertely, korjailu'). Ruokailuun liittyy vaatimuksia ja ihanteita, eli sellaisia tavoiteltavia asioita, kuten oikea-aikaisuus, ravitsevuus, maukkaus ja ruokailutilanteen miellyttävyys. Näitä keskenään ristiriitaisiakin toimia mukautetaan toimivammiksi ja yhden asian puutetta kompensoidaan toisella. Kun olemassa olevaa käytäntöä pyritään parantamaan, on tarkasteltava siinä olevia jännitteitä ja konfliktin paikkoja. Näitä paljastamalla voi niitä alkaa käsitellä ratkaisun löytämiseksi. Jotta muutosta saadaan tarvittaessa aikaan, on oltava halukas kokeilemaan ja ylipäättään mukauttamaan tarpeen vaatiessa toimintaa. (Mol, 2010, 217–227.) Perheet tekevät parhaansa ihanteidensa ja antamiensa merkitysten mukaan arjen pyörittämisessä käytössä olevien resurssien ja rajoitusten puitteissa. Arjessa eteen tulevat jokapäiväiset pienet haasteet ratkaistaan tavalla tai toisella, eikä näiden ratkaisujen reflektomiselle välttämättä ole aikaa. Hyviä ratkaisuja arki-ruokailun aiheuttamiin haasteisiin haetaan kokeilemalla ja mukauttamalla tuttuja rutiineja uusien vaatimusten mukaisiksi. Ihanteiden ja todellisuuden välinen jännite on kuitenkin koko ajan läsnä (Mäkelä, 2000, 34).

Vaikka päivittäiset haasteet, kuten lasten kasvatus ja kodin ylläpitoon liittyvät toimet ovat keskenään erilaisissakin perheissä yleisiä ja samankaltaisia, ovat jokaisen perheen arjessaan kohtaamat haasteet ainutlaatuisia. Kaikissa perheissä

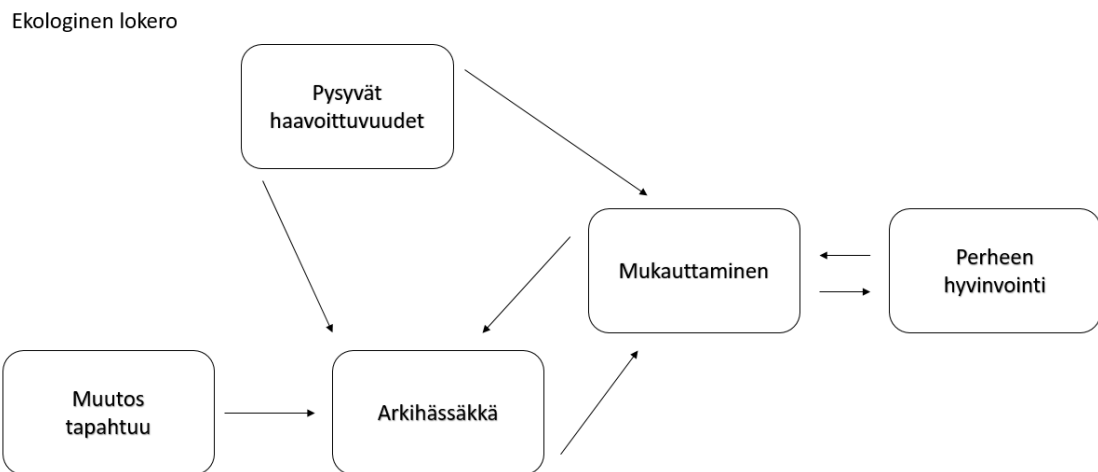
kuitenkin koetaan arkistressiä. (Crnic & Low, 2002, 245.) Rakentavat mukauttamistoimet lieventävät perheen kokemaan stressiä ja auttavat ratkaisemaan arjessa vastaan tulevia jokapäiväisiä pieniä ennakoituja ja odottamattomia haasteita eli arkihässäkkää (Helms, Walls & Demo, 2010, 358). Stressi ja arkihässäkkä voivat liittyä suoraan lapseen ja tämän käytökseen tai arjen muihin järjestyihin, kuten aikataulujen yhteensovittamiseen. Arkirutiinien suorittaminen on samaan aikaan välttämätöntä rutiinityötä ja arkisia rakkauden ja huolenpidon osoituksia läheisille (Helms et al., 2010, 359). Stressitilanteista selviäminen ja arkirutiinin konstruoiminen ovat erilliset, joskin toisiaan täydentävät mukautumisen ulottuvuudet. Vaikka stressi on läsnä arkikäytänteiden järjestämisessä, on sen ytimessä kuitenkin arjen merkitykselliseksi tekeminen ja kestävien käytäntöjen luominen (Weisner & Gallimore, 1994, 16–17).

Helms, Walls & Demo (2010) ovat hahmottaneet lapsiperheiden arjessa tapahtuvia muutoksia, niiden aiheuttamaa stressiä ja näihin liittyvää toiminnan mukauttamista Karney & Bradburyn (1995) parisuhteiden stressiin liittyvän kuvion pohjalta. Yhteiskunnalliset tekijät, kuten perheen sosioekonominen asema, vaikuttavat perheeseen tämän ulkopuolelta. Siksi Helms, Walls & Demo asettavat mukautetun haavoittuvaisuus-stressi-mukautumismallinsa perheen ekologiseen lokeroon. Tämä alleviivaa perheen ympäristön merkitystä haavoittuvuudessa, stressissä ja mukauttamisessa. Koska arjen merkitykset ovat usein sukupuolittuneita, on lähestymisnäkökulma feministinen. (Helms et al., 2010, 362.) Tässä tutkielmassa kuviota käytetään ruoka-arjen mukauttamisen hahmottamisen apuna.

Arkihässäkkä ja suuremmat muutokset perheen elämässä erotetaan kuviossa toisistaan (Helms et al., 2010, 362–364). Tällaisia suurempia muutoksia voivat olla esimerkiksi muutto toiselle paikkakunnalle, irtisanotuksi tuleminen tai läheisen kuolema, ja niistä selviytyminen vaatii pitkäjänteistä työtä. Arkihässäkkä taas vaatii ratkaisun välittömästi. Perheenjäsenten yksilölliset ominaisuudet, kuten henkilökohtainen stressinsietokyky, luonne ja temperamentti ovat tärkeitä tekijöitä arkistressin kokemisessa ja siihen suhtautumisessa (Helms et al., 2010, 365). Lapsiperheissä arki on haavoittuvaista, koska tarkkaankin pohditut aikataulut voivat pettää yllättävistä syistä. Perheiden minuuttiaikataulut voivat pettää lapsen yllättävän sairastumisen, omien työaikataulujen muuttumisen tai vaikkapa

lapsen yhteistyöhaluttomuuden takia. Arkihässäkkä syntyy tämän kaltaisista jännitteistä, käytettävissä olevien resurssien vähyydestä ja kodin, koulun, töiden ja muiden arjen toimintojen yhteensovittamisen haasteista (Helms et al., 2010, 366).

Arkihässäkkä aiheuttaa jatkuvasti stressiä arjessa, kun taas muutoksia tapahtuu harvemmin. Muutoksen aiheuttama stressi voidaan kokea suurempana, jos arkihässäkkä aiheuttaa taustalla jo paljon stressiä. Kääntäen arkistressin voi kokea suurempana, jos elämässä on sillä hetkellä muutoksen aiheuttamaa stressiä. (Helms et al., 2010, 358–359).



Kuva 2. Muokattu Haavoittuneisuus-stressi-mukauttamismalli (Helms, Walls & Demo, 2010, 362).

Muutokset vaikuttavat arjen rutiineihin ja arkihässäkän syntyyn. Pysyvät haavoittuvuudet ovat perheenjäsenten pysyviä ominaisuuksia, luonteenpiirteitä ja perhetaustasta johtuvia käyttäytymismalleja, jotka voivat edistää tai haitata arkihässästä selviytymistä (Helms et al., 2010 364; 372). Mukauttamisella pyritään ylläpitämään perheen hyvinvointia perheenjäsenten, arkihässäkän ja muutosten kirjavoittamassa arjessa.

Mukauttaminen on kuvion keskeinen osa, sillä se säätelee arjen haasteiden ja perheessä koetun stressin sekä perhesuhteiden yhteyttä. Perheessä koettu

stressi muuttaa tapaa, jolla arkihässäkkään suhtaudutaan. Vastavuoroisesti arjen haasteet muuttavat koettua stressitasoa. Storyn ja Repettin (2006) mukaan käytännön toimien lisäksi stressi voi vaikuttaa perheenjäsenten välisiin sosiaalisiin suhteisiin ja näkyä riitoina tai sosiaalisena vetäytymisenä, mikä puolestaan taas lisää koettua stressiä. (Helms et al., 2010, 362–363, 369.) Mukauttamisen tavat eivät aina kuitenkaan ole kestäviä, vaan ne saattavat esimerkiksi siirtää työkuormaa yhden perheenjäsenen harteilta liikaa toiselle (Helms et al., 2010, 370).

Jos arjen käytännöt eivät ole kestäviä, pitää kuormitusta vähentää mukauttamalla toimintaa, eli joko lisäämällä resursseja tai vähentämällä kuormitusta esimerkiksi omista ihanteista tinkimällä. Mukauttamistoimien ja arkihässäkän välillä on kaksisuuntainen suhde. Mikäli arkikäytänteitä mukautetaan kestävästi, rakentavasti ja joustavasti, ei suurikaan arkihässäkän määrä yleensä suista perhearkea raihteiltaan. Toisaalta, jos mukauttamistoimia ei tehdä tai niitä ei osata tehdä hyvin, voivat pienetkin yllättävät haasteet arjessa aiheuttaa ylipääsemättömiltä tuntuvia ongelmia. (Helms, Walls & Demo, 2010, 364.)

4 Tutkimustehtävä

Esiymmärrys tutkielman aiheesta perustuu ymmärrykselle perheen proaktiivisesta toiminnasta sen ekokulttuurisessa ympäristössä (Weisner & Gallimore, 1994; Gallimore & Lopez, 2002, 72S, 76S) sekä ruoanvalmistustyön ymmärtämisestä monien elementtien summana (mm. Aulanko et al., 2012, 107; Palojoki & Tuomi-Gröhn, 2001, 17, 21; Ekström, 1990, 15; DeVault, 1994, 47–48; Warde, 2016, 154; Schatzki, 2002; Shove et al., 2012, 39; Szabo, 2012). Perheissä eletty arki nähdään kotitalouksien tavoitteellisena toimintana, jossa päämääränä on perheen hyvinvointi ja perheen yhteisten merkitysten konstruointi ja ylläpito (Haverinen, 1997; Helms et al., 2010; DeVault, 1997). Toimintaa mahdollistaa ja rajoittaa perheen ekokulttuurinen ympäristö, jossa tehdyt kompromissiratkaisut rakentavat ja ylläpitävät arjen käytäntöjä (Weisner & Gallimore, 1994; Gallimore & Lopez, 2002, 72S, 76S). Nuoren ruokailutapojen muutos aiheuttaa tarpeen mukauttamistoimille, jolloin pienillä, kokeilevilla muutoksilla haetaan uutta muotoa ruoka-arkeen (Mol, 2010; Helms et al., 2010).

Tämän pro gradu -tutkielman tehtävänä on kuvailla ja tulkita ruoka-arkia ja niitä mukauttavia toimia, joita perheissä tehdään nuoren tehtyä muutoksen omiin ruokailutapoihinsa vähentämällä lihan ja muiden eläinkunnan tuotteiden syömistä tai lopettamalla sen kokonaan. Näkökulma perheeseen on holistinen⁴ ja kotitalouden yhteisenä päämääränä nähdään olevan kaikkien perheenjäsenten hyvinvointi. Ohjenuorana toimii seuraava tutkimuskysymys alakysymyksineen.

Millaista on mukautunut ruoka-arki kasvissyöjänuoren perheessä?

1. Miten perheenjäsenet ja muut nuoren arjessa läsnä olevat ihmiset kohtaavat ruokailutapojen muutoksen?
2. Miten ruoanvalmistustyötä on mukautettu?
3. Millaisia merkityksiä kasvis- ja sekaruoalle annetaan ja miten ne näkyvät ruoka-arjessa?

⁴ "Holistisen ajattelun mukaan kotitalouden osa-alueiden toimintaa arvioidaan kotitalouden koko toiminnan yhteisen päämäärän kautta ja yksittäisiä tilanteita tarkastellaan kokonaisuuteen sovellettuna. Kun toiminnan yhteisiä päämääriä halutaan tiedostaa ja selkeyttää, tulkinnassa on mukana yhteisöolottuvuus eettisenä asenteena." (Haverinen, 1996, 11.)

Ensimmäisen alatutkimuskysymyksen avulla kysytään, minkälaisia ajatuksia ja toimenpiteitä nuoren ruokailutapojen muutos saa aikaan perheenjäsenissä ja muissa nuoren arjessa läsnä olevissa ihmisissä. Tämä on tärkeä pohja jatkokysymykselle, sillä perheenjäsenten ja ympäristön halukkuus ymmärtää nuoren päätöstä ja toimia sen pohjalta voi vaikuttaa siihen, miten aktiivisesti mukauttavia toimia on tehty. Ruokailutapojen muutoksella tarkoitetaan nuorten tietoista lihan ja mahdollisesti muiden eläinkunnan tuotteiden syömisen lopettamista.

Toisen alatutkimuskysymyksen avulla eritellään niitä mukauttavia toimenpiteitä, joihin ruoanvalmistustyössä on ryhdytty, ja ruoanvalmistustyöhön suhtautumisen tapaa, joka ohjaa toimintaa. Ruoanvalmistustyöllä tarkoitetaan niitä päivittäisiä perheenjäsenten ruokailuihin liittyviä suunnittelu-, ruoka-aineiden ja ruokien hankkimis- ja valmistustoimia sekä tarvittavia jälkitöitä, joiden tarkoituksena on varmistaa perheenjäsenten riittävä kylläisyys ja ravitsemus (vrt. Aulanko et al., 2012, 107). Kolmas tutkimuskysymys taas ottaa huomioon ruokailun merkityshäyden, joka ohjaa uusien rutiinien syntymistä. Näiden kolmen tutkimuskysymyksen avulla kuvaillaan ja analysoidaan lihan syömisen lopettaneiden nuorten perheissä tapahtuvia ruokailuun liittyviä muutoksia ja nykykäytäntöjä.

Päätutkimuskysymyksen avulla pyritään kuvailemaan tiivistäen, millaista ruoka-arki on kasvissyöjänuorten perheissä. Kysymyksen taustalla on sekä perheen ekokulttuuriseen lokeroon että arkitoimintoihin liittyviä tekijöitä, joita eritellään tämän tutkielman tulosluvussa. Tässä tutkielmassa käytetään termiä *ruoka-arki* kuvaamaan arkiruokailun ja ruoanvalmistustyön ulottuvuuksia perheissä (kts. s. 24–26). Se yhdistää ruoanvalmistustyöhön perhearjen alituisessa muutoksessa olevan, adaptiivisen luonteen.

Nuoren päätös vähentää lihansyöntiä tai alkaa kasvissyöjäksi aiheuttaa muutoksia ruoka-arjessa, kun ruoanvalmistustyöhön liittyviä rutiineja pitää mukauttaa. Muutos siirtyy arkitoimintoihin, kun ruoanvalmistustyöhön liittyviä resursseja on järjestettävä uudelleen muiden arjen vaatimusten pysyessä ennallaan. Muutoksen hetkellä käytettävissä olevat resurssit, kuten aika, raha ja ruoanvalmistustyöhön käytettävissä oleva työvoima eivät lisäännä, mutta pohdittavaksi tulee yksi

asia lisää. Tämä vaikuttaa niin ruokalistan suunnitteluun, kaupassakäynteihin, varsinaiseen ruoanvalmistukseen ja toisinaan myös ruokailutilanteisiin, kun koko perhe ei mahdollisesti enää käykään saman padan ääreen pöydän ympärille vaan eri perheenjäsenille tarjotaan eri ruokia. Tuloksena on tämän hetken vaatimuksiin mukautunut ruoka-arki, jossa otetaan huomioon lihansyönnin lopettaneen nuoren uudet ruokailutavat.

5 Tutkimuksen toteutus

Tutkimus toteutettiin loppusyksyllä 2017 ja alkukeväällä 2018. Teoriaan perustuvan esitiedon pohjalta kirjoitettiin tutkimuskysymykset, joita tarkennettiin tutkimuksen edetessä. Aineistonkeruumetodina käytettiin stimulated recall- ja teema-haastattelua. Saatu aineisto analysoitiin sisällönanalyysin keinoilla.

5.1 Osallistuneet nuoret ja heidän perheensä

Osallistujiksi etsittiin nuoria, jotka ovat tietoisesti vähentäneet lihansyöntiä tai lopettaneet lihan syömisen kokonaan sen ympäristövaikutusten takia. Ruokavaliorajaus tehtiin tietoisesti osallistujien etsimisvaiheessa laveaksi, jotta mukaan saataisiin myös muita, kuin täysin kasvissyöntiin siirtyneitä nuoria. Osallistujien etsiminen aloitettiin Suomen ympäristökeskuksen Politiikka, käytännöt ja kestävän ruokavalion muutospotentialiaali (POPRASUS) -hankkeen osallistujakouluista, johon lähetettiin tutkimuskutsu oppilaille ja opiskelijoille jaettavaksi (Liite 2). Tutkimuskutsu esitettiin myös videoversiona yhdessä yhteistyökouluista (Liite 1). Linkki videokutsuun liitettiin kaikkiin muihinkin tehtyihin kutsuihin. Haku kouluista ei kuitenkaan tuottanut riittävää osallistujamäärää, joten hakua laajennettiin avoimeksi. Osallistuvat nuoret perheineen löydettiin yhden hankkeeseen osallistuvan koulun lisäksi tuttujen kotitalousopettajien kautta sekä Facebookin Kotitalousopettajat -ryhmästä. Kaikki osallistuvat nuoret ovat tyttöjä. Yhteensä osallistuvia perheitä oli kuusi ($n=6$) ja haastatteluihin osallistuneita perheenjäseniä neljatoista ($n=14$). Mukaan pyydettiin myös tuttavien välityksellä ja suoraan muutamaa tutkimusasetelmaan sopivaa perhettä, joista osa kieltäytyi ja osa ei vastannut tutkimuskutsuun. Neljä kuudesta perheestä saatiin mukaan osallistumaan kiinnostuneen nuoren kautta.

Tutkimukseen haettiin nuoria, jotka olivat vähentäneet lihan syömistä tai lopettaneet sen kokonaan. Kaikki osallistuvat nuoret olivat lopettaneet lihan syömisen kalaa lukuun ottamatta kokonaan, mutta muilta osin ruokailutapojen välillä oli eroavaisuuksia. Käytän tämän tutkielman tulososuudessa termiä *kasvisruoka* kuvaamaan nuorten keskenään erilaisia, itse päättämiään ruokailutapoja, joiden yhteisenä teemana on joidenkin tai kaikkien eläinperäisten ruoka-aineiden sulkemi-

nen pois. (Vrt. Sabaté, Ratzin-Turner & Brown, 2001, 4.) Tutkimukseen osallistuvat nuoret ovat olleet tutkimushetkellä noudattaneet omaa kasvipohjaista ruokavaliotaan 1–2 vuoden ajan. Ainoa täysin vegaaniseen ruokavalioon siirtynyt nuori oli noudattanut vegaaniruokavaliota ½ vuoden ajan. Lihan syömisen hänkin oli lopettanut jo 1½ vuotta sitten (kts. taulukko 1).

Luottamus tutkijan ja osallistujien välillä on hyvin tärkeää laadullisessa tutkimuksessa, missä tutkija pääsee osalliseksi informanttien arkeen. Luottamuksen rakentaminen aloitettiin jo tutkimuskutsun yhteydessä videokutsun avulla. Näin osallistujat pääsivät näkemään tutkielmantekijän Youtuben kautta jo ennen varsinaista päätöstä lähteä mukaan tutkimukseen. Youtubeen sisältöä tuottavien tutkijien seuraaminen on Taloustutkimuksen teettämän kyselytutkimuksen mukaan hyvin suosittua 13–19 -vuotiaiden keskuudessa, joten yhteydenottotapana tähän ikäryhmään video on luonteva. Videopuhelu, jossa tutkielmantekijä antoi ohjeet kuvaruokapäiväkirjan pitämiseen, jatkoi samalla linjalla. Samalla kerrottiin myös, mitä haastattelussa tapahtuu (Virtanen, 2006, 172). Eggenbergerin ja Nelmsin (2007) mukaan henkilökohtaisella otteella informanteja voi sitouttaa tutkimukseen (Beitin, 2014, 248), mikä on tärkeää, sillä luotettava tutkimus perustuu osallistujien vapaaehtoisuuteen. Nopealla reagoimisella yhteydenottoihin ja osallistujille helppojen viestintäkanavien käytöllä haluttiin myös motivoida heitä sitoutumaan mukaan koko tutkimuksen ajaksi. Osallistujille kuitenkin muistutettiin sekä kirjallisesti että videopuhelussa, että osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja tutkimuksen saa keskeyttää halutessaan milloin tahansa.

Tässä tutkielmassa koko perheeseen vaikuttavia tekijöitä tutkitaan ja kuvataan yhden perheenjäsenen kautta – välineenä ovat nuoren ottamat valokuvat, mutta näkökulma on koko perheessä. Kuvat ja perheen ruoka-arkeen liittyvä teema-haastattelu avaavat perheeseen ikkunan, jonka kautta tutkielmantekijä pääsee näkemään perheen arkea ja tulkitsemaan sitä.

Tässä tutkielmassa nähdään nuoret itsenäisinä, proaktiivisina toimijoina, jotka tekevät myös ruokailutapojensa suhteen tiedostavia päätöksiä. Henkilökohtaisten ruokavalintojensa pohtiminen yhdestä näkökulmasta voi herättää nuoren problematisoimaan myös syömisen muita näkökulmia (Massa et al., 2004, 179), joten

ekologisista syistä johtuva lihansyönnin vähentäminen oletettiin herättäneen osallistujissa myös muuta ruokapohdintaa. Haastatteluun kutsuttiin osallistuvan nuoren lisäksi tämän vanhemmat ja muut perheenjäsenet, koska tutkimuksen kiinnostuksen fokus on nuoren lisäksi tätä ympäröivässä perheessä ja perheessä osana yhteiskuntaa. Nuoret kykenevät itsenäisiin päätöksiin oman ruokailunsa suhteen, mutta ovat vielä osa perheen ruokataloutta. Perheen ensisijaisilla ruoanvalmistajilla on siis suuri valta siihen, mitä nuori käytännössä syö, mutta samalla heidän on hyväksyttävä nuoren lisääntyvä itsenäisyys myös ruokavalintojen suhteen.

Termejä teini-ikäinen ja nuori käytetään tässä tutkimuksessa toistensa synonyymeina tarkoittamassa 13–19 -vuotiaita henkilöitä. Perhe määritellään tarkoittamaan yhteisessä kotitaloudessa asuvia aikuisia (1–2 henkilöä), jotka kasvattavat yhdessä luonaan koko- tai osa-aikaisesti asuvia alle 19-vuotiaita lapsia ja nuoria. Rajausta on 19 vuodessa, koska tätä nuoremmat opiskelevat vielä yleensä toisella asteella ja asuvat vanhempiensa luona. Nuori voi olla samanaikaisesti kahden perheen jäsen ja elää kahdessa kotitaloudessa, mutta tähän tutkimukseen osallistuneet nuoret asuivat täysiaikaisesti yhdessä kotitaloudessa.

Esiymmärrys tutkielman aiheesta syntyi perehtymällä ruokailuun, ruoanvalintaan ja kotien arkeen liittyvään tutkimukseen. Teini-ikäinen kasvissyöjä nähdään poikkeuksena valtavirtasta, mikä pakottaa perheen mukauttamaan ruoka-arkeaan. Tutkimusmetodi sovitettiin asetelmaan, jossa tutkimuksen aineisto kerätään sekä teini-ikäisiltä nuorilta että näiden vanhemmilta ja muilta perheenjäseniltä. Tämä tehtiin samalla pohtimalla tarkkaan nuorten aktiivisen keskustelemisen mahdollistamista ja tasa-arvoista haastattelutilannetta.

Nuorten kokemuksia tutkittaessa on hyvä käyttää monimenetelmäisiä tutkimustapoja (Holstein & Gubrium, 2011, 32). Tässä tutkielmassa yhdisteltiin nuorten itse ottamia ruokapäiväkirjakuviakin teemahaastatteluun. Nuorten ottamien, valitsemien ja lähettämien kuvien pohjalta keskusteleminen oli luonteva tapa saada arempikin nuori osallistumaan haastattelutilanteessa mahdollisimman tasa-arvoisena vastaajana. Nuoria haastatteleamalla saadaan heidän oma äänensä kuuluviin, eikä vain vanhempien kertomuksia nuorista (Holstein & Gubrium, 2011, 32).

Lapsiin ja nuoriin liittyvässä tutkimuksessa korostetaan nykyään yhä enemmän heidän asemaansa itsenäisinä subjekteina (Strandell, 2010, 92–93, 103). Lapsilla ja nuorilla on toisaalta perustuslaillinen oikeus tulla kohdatuiksi tasa-arvoisina yksilöinä, joilla on oikeus saada vaikuttaa heitä koskeviin asioihin, ja toisaalta heidän huoltajillaan on oikeus lapsen suojeluun liittyen päättää tätä koskevista asioista. Tutkimusta tehdessä on otettava huomioon aikuisen ja lapsen välinen valtasuhde, mikä ilmentyy myös osana lapsen suojelua. (Strandell, 2010, 95.) Lasten ja nuorten tutkimiseen liittyy myös kysymys siitä, keneltä pitäisi pyytää suostumus tutkimukseen osallistumisesta – nuorelta itseltään vai tämän huoltajalta, ja minkä ikäinen lapsi on kykenevä antamaan oman suostumuksensa. (Strandell, 2010, 96.) Tätä tutkielmaa tehdessä lupa kysyttiin sekä nuorilta että kaikkien alaikäisten nuorten äideiltä. Jo ilmoittautumisvaiheessa kerrottiin, että osallistumisen edellytyksenä on nuoren lisäksi vähintään yhden huoltajan osallistuminen haastatteluun, joten myös vanhemman oli tärkeää tietää ja suostua tutkimukseen myös täysi-ikäisten nuorten kohdalla.

5.2 Valokuva tutkimuksen välineenä

Aineisto kerättiin ruokapäiväkirjakuvien, niihin liitettyjen kuvatekstien ja stimulated recall -aineksia sisältävän teemahaastattelun avulla. Informanttien ottaminen mukaan tutkimukseen aktiivisina tiedonkerääjinä tiedonhankintavaiheessa on hyvin arvokasta, koska tällä tavalla tutkija pääsee mahdollisimman lähelle tutkittavaa ilmiötä – kuvien kautta tutkija pääsee osalliseksi osallistujien arkeen näkemällä maailman näiden linssien läpi (Janhonen-Abruquah, 2010, 60). Ruokavalinta ei ole yksisuuntainen prosessi, jonka päätöspisteenä on pöydässä oleva ateriala, vaan valinnat vastavuoroisesti kertovat valitsijasta ja valintaa kehystävästä ympäristöstä (Ekström, 1990, 17). Tämän vuoksi myöskään otetussa ruokakuvassa ei näy vain yhden valinnan loppupiste, vaan sen kautta voidaan tehdä myös laajempia tulkintoja ruokailusta. Päivittäisten toimintojen kirjaaminen ja niiden käyttäminen haastattelun pohjana on osoittautunut tehokkaaksi tavaksi tutkia arkielämän dynamiikka (Worthman, 2016, 24).

Osallistuvat nuoret pitivät viikon ajan kuvapäiväkirjaa aterioistaan kuvaamalla kännykällään kaiken syömänsä ruoan, myös välipalat, juomat ja herkut. Kuvausviikkoa varten lähetettiin kirjalliset ohjeet (Liite 3) ja ne annettiin myös WhatsApp-pikaviestisovelluksen tai videopuhelun välityksellä. Kuvat palautettiin henkilökohtaiseen keskusteluun WhatsApp-sovelluksella tutkielmantekijälle. Jokaisen kuvan perään lisättiin lyhyt kuvaus ruokailutilanteesta: mitä syötiin, missä, kenen kanssa ja millaisia tunteita ruoka tai tilanne nuoressa herätti. Tunteita ja tilannetta pyydettiin kuvaamaan emojiella eli Unicode-merkistön hymiöillä (Lähteenmäki, 2017, 156). Kuvista koostuneiden ruokapäiväkirjojen kautta tutkielmantekijä sai realistisen kuvan siitä, mitä nuori arjessaan syö. WhatsApp-sovelluksen käyttö mahdollisti kuvien palauttamisen nopeasti aterian nauttimisen yhteydessä. Palautuksiin jäi myös automaattinen päivämääräleima, mikä helpotti materiaalin järjestämistä.

Ruokakuvien ottamista käytettiin aineistonkeruumetodina pohjoismaisessa Nordiska barns bilder av mat och ätande -tutkimuksessa, jossa lapsille annettiin kertakäyttökamerat ja tehtävänanto, jonka mukaan he kuvasivat itse omia aterioitaan. Kuvaamalla omaa arkeaan lapset pääsivät tutkimukseen mukaan aktiivisena osana, ei vain tutkimuskohteina. (Johansson, Laub Hansen, Hillén, Huotilainen, Mark Jensen, Mäkelä, & Roos, 2006, 9.) Valokuvien avulla pääsee näkemään todellisuuden ikään kuin informantin linssien läpi sellaisena, jona nämä sen näkevät. Tutkija pääsee tällöin hyvin lähelle tutkittavaa ilmiötä. (Janhonen-Abruquah, 2010, 60; 2009, 173.) Lasten ja nuorten kohdalla tämä on erityisen arvokasta, sillä yleensä suuri osa lapsia koskevasta tiedosta kulkee aikuisten läpi (Holstein & Gubrium, 2003, 32).

Kuva voi myös toimia vahvana ajatusten ja muistojen herättäjänä haastattelutilanteessa ja nostaa esille asioita, jotka muuten eivät tulisi puheeksi (Janhonen-Abruquah, 2010, 60–61). Arjen rakenteiden paljastamisessa kuva on voimakas työkalu, sillä se on merkityssisällöltään hyvin runsas. Valokuva voi myös voimauttaa (Savolainen, 2008) tekemällä näkyviksi asioita, jotka muuten saattaisivat jäädä huomaamatta. Tässäkin tutkimuksessa näkyväksi tekeminen on ensimmäinen askel kohti ymmärrystä. Nuorten tekemien kuvaruokapäiväkirjojen kautta tut-

kielmantekijä pääsee havainnoimaan nuorten arkea. Lisäämällä haastattelun havainnoinnin rinnalle tutkielmantekijä pääsee näkemään puheen ja toiminnan välisiä yhteneväisyyksiä ja ristiriitoja. (Huttunen & Homanen, 2017, 132).

Kännykällä otetut valokuvat valikoituivat aineistoksi tähän tutkimukseen, koska haluttiin löytää keino päästä mahdollisimman aidosti lähelle nuorten ruokatodellisuutta. Kameralla ja internet-liittymällä varustettu kännykkä kulkee hyvin monen suomalaisnuoren taskussa, joten aineistonkeruuväline löytyi informanteilta omasta takaa jo ennen tutkimusta. Varalle hankittiin pari ylimääräistä kännykkää, jotta kuvapäiväkirjan pitäminen onnistuisi, vaikka omaa laitetta ei olisikaan käytössä. Näitä ylimääräisiä laitteita ei tarvittu tutkimuksen aikana. Kuvien ottaminen ja jakaminen sosiaalisessa mediassa on yläkoulu- ja lukioikäisille nuorille tuttua ja mielekästä, mikä sekä antaa nuorille enemmän subjektin aseman tutkimuksessa että voi motivoida heitä toimimaan sitoutuneesti tutkimuksen aineistonkeruupyynnön edellyttämällä tavalla. Kuvien ottamisen rooli oli siis kahtalainen: toisaalta se tuotti suoraan materiaalia haastattelua varten, toisaalta se myös antoi nuorille subjektiivisen aseman tutkimuksessa, kun he osallistuvat tutkimukseen aktiivisina tiedonkerääjinä. Tämä voi osallistamisen lisäksi myös sitouttaa nuorta tutkimukseen.

Tutkimukseen osallistuneiden nuorten tekemät ruokavaliorajoitukset erosivat toisistaan. Yhteistä kaikille oli se, että he olivat tietoisesti ensin vähentäneet ja sitten lopettaneet lihan ja siipikarjanlihan syömisen.

Taulukko 1. Kuvauspäivät ja nuorten ruokailun tavat.

Osallistuja	Kuvauspäivät	Kuvatut ateriat (kpl)	Nuoren ruokailutavat
Nuori 1	7	30	Lakto-ovovegetaristi, syö toisinaan kalaa
Nuori 2	7	35	Kasvipohjainen. Koulussa vegaaniruoka. Syö toisinaan myös muuta, kuin vegaanista ruokaa, mutta mieluiten valitsee vegaanivaihtoehdon.
Nuori 3	7	29	Lakto-ovovegetaristi, toisinaan kalaa
Nuori 4	7	26	Lakto-ovovegetaristi
Nuori 5	7	35	Vegaani
Nuori 6	5	17	Pescovegetaristi
Yhteensä		173	

Kuvissa korostuvat monipuoliset, säännölliset ateriat. Moni osallistuneista nuorista kävi aktiivisesti harrastuksissa kodin ulkopuolella. Kasvissyöntiin siirtyneet nuoret olivat pohtineet omaa ruokailuaan myös muista, kuin ruoan kestävyysnäkökulmasta, mikä selittää ruokapäiväkirjojen ravitsemuksellista eheyttä: nuoret korvasivat aterioita välipaloilla tai esimerkiksi herkuilla vain harvoin. Nuoret puhuivat vain vähän terveellisen ruoan valitsemisesta, mutta ottivat kuitenkin puheeksi, ettei herkkuja pidä syödä liian usein. Kuitenkin myös herkut, kahvi- ja välipalajuomat olivat läsnä ruokapäiväkirjoissa. Kaikkien ruokapäiväkirjat olivat sellaiset, että he mielellään näyttivät ne sekä tutkielmantekijälle että vanhemmilleen, mikä kertoo siitä, että nuoret katsoivat oman ruokailunsa olevan kunnossa, esitelykelpoista ja ettei siinä ollut mitään omasta mielestä piilotettavaa tai hävettävää.

Einekseksi seuraavassa taulukossa on laskettu ateriat, joiden pääruoka-aine (esimerkiksi kaalikääryleet, nugetit tai kasvispuikot) on ostettu valmiina. Tämän lisäksi samalla lautasella on voinut olla itse valmistettuja lisukkeita, kuten perunaa tai salaattia. Ruoka on taulukoitu alkuperäisen valmistajan mukaan, vaikka se lämmitettäisiinkin jääkaapista tai pakastimesta. Välipalat ja herkut on eritelty nuoren oman erittelyn mukaan, joten välipalana on voinut olla esimerkiksi raakakakkua ja vastaavasti herkkuna jogurtti. Jälkiruokia ei ole erikseen eritelty herkuina, vaan niiden on katsottu olevan osa lounasta tai päivällistä.

Taulukko 2. Kuvaruokapäiväkirjojen ateriat (yht. 173 kpl) eriteltyinä.

Nuori	1	2	3	4	5	6	Yht.	%
Kotona syöty nuoren itse tai yhdessä jonkun kanssa valmistama lounas tai päivällinen	0	5	0	1	9	2	17	9,8
Kotona syöty vanhemman tai jonkun muun kotona valmistama lounas tai päivällinen	7	0	0	4	2	1	14	8,1
Kotona syöty valmis lounas tai päivällinen (eines tai noutoruoka)	1	3	7	0	1	2	14	8,1
Muiden luona, ravintolassa tai eväinä syöty lounas tai päivällinen	1	0	1	3	1	0	6	3,5
Kouluruoka	5	5	4	5	3	4	26	15,0
Ilta- ja välipalat	8	8	9	3	12	3	43	24,9
Aamupalat	7	7	7	7	7	4	39	22,5
Herkut	1	7	2	3	0	1	14	8,1
Yhteensä	30	35	29	26	35	17	173	100

Kun perheen nuori jättää tietoisesti jonkin ruoka-aineen pois lautaseltaan, on hänen ruokavalintoihinsa liittyvissä tausta-ajatuksissa tapahtunut muutos, joka tulee näkyväksi lautasella (vrt. Hahn & Bruner, 2012, 42.). Muutoksen ainekset ovat saattaneet olla nuorella jo pidempään, mutta ne voivat tulla esiin esimerkiksi aikuistumisen mukanaan tuovan lisääntyneen autonomian mukana, kun nuori saa ulkopuolelta tulevan sysäyksen ruokailutapojen muutokseen. Ruokakuvapäiväkirjojen sisältö on se, mitä konkreettisesti voidaan nähdä nuorten valinnoista. Syitä ja seurauksia taas voidaan selvittää haastattelemalla.

Haastattelun aikana jokaiselta nuorelta kysyttiin, mitä ruokia viikon aikana jäi kuvaamatta. Samalla kysyttiin myös, jättikö nuori tietoisesti jotain syömättä, jotta siitä ei olisi tarvinnut ottaa kuvaa. Tämän tarkoituksena oli toisaalta selvittää, mitä aineiston ulkopuolelle on voinut jäädä, mutta ennen kaikkea tunnustella, oliko nuori kokenut ahdistusta ruokapäiväkirjan pitämisestä tai halunnut kontrolloida syömistään kuvausviikon aikana niin, että se olisi ollut todellista enemmän nuoren ihanteiden mukaista. Nuoret kertoivat kuvaamisen olleen mielekästä. Osa kertoi unohtaneensa ottaa kuvia joka aterian yhteydessä. Yksi osallistuja kertoi valmistaneensa kuvausviikolla vain yhdelle aterialle riittäviä annoksia, jotta ruokaa ei olisi jäänyt yli. Tällä tavalla hän halusi esitellä kuvaruokapäiväkirjassa ruokailuaan mahdollisimman monipuolisesti. Muuten nuoret vastasivat, etteivät olleet muuttaneet mitään lautasillaan. Ruokakuvien ottamisen kerrottiin kuitenkin vaikuttaneen niin, että oman ruokailunsa oli tiedostanut tavallista paremmin. Ahdistavaa tämä ei kuitenkaan ollut. Moni nuorista kertoi ottavansa ruokakuvia muutenkin silloin tällöin ja jakavansa niitä kavereilleen. Älylaitteet ja niihin kuuluvat kamerat ovat tutkielman osallistujien ikäryhmässä (13–19 vuotta) hyvin arkinen osa elämää ja lähes puolet heistä ottaa päivittäin valokuvia tai videokuvaa (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo, 2016, 22).

5.3 Stimulated recall- ja teemahaastattelu

Tässä tutkielmassa stimulated recall -haastattelun aineksia yhdistetään teemahaastatteluun. Haastattelurungon pohjana käytettiin Gallimore & Weisnerin eko-kulttuurista teorian asettamia raameja (kts. s. 6–7). Haastattelut tehtiin 2–3 hen-

gen ryhmissä ja paikalla oli aina ruokapäiväkirjaan osallistuvan nuoren lisäksi vähintään yksi tämän vanhemmista. Ryhmähaastattelut ovat moniäänisiä ja ne sopivat hyvin tutkimuksiin, joissa halutaan kuulla monia eri tulkintoja samasta tilanteesta (Pietilä, 2017, 113–114).

Kuvausviikon jälkeen nuori perheineen kutsuttiin haastatteluun, jossa keskusteltiin nuoren ruokailutapojen muutoksen aiheuttamasta muutoksesta perheessä ja perheen arkiruokailusta yleensä. Haastattelut kestivät 40–118 minuuttia ja ne pidettiin perheen valinnan mukaan joko näiden kotona tai yliopiston kirjastossa. Perheen 3 kanssa haastattelu päädyttiin pitämään tutkielmantekijän vanhempien kotona, joka sijaitsi osallistuvan nuoren harrastuspaikan lähellä. Ruokakuvista koostettua taulukkomuotoista kuvaruokapäiväkirjaa (liite 5), joka sisälsi kuvien lisäksi muistiinpanot eriteltynä omiin soluihinsa, käytettiin stimulated recall -tapaan haastattelutilanteessa keskustelun apuna, muistin tukena ja herättämässä uusia ajatuksia. Inspiraationa stimulated recall -haastatteluun käytettiin ekokulttuurisen perhehaastattelun mallia, jossa osallistujaa pyydetään kertomaan päivästänsä aamusta iltaan ja pohtimaan syitä ja rajoituksia, joita kulloiseenkin taltioituun tilanteeseen liittyy. Samaa pyydettiin myös haastattelutilanteessa. Tähän lisättiin elementtejä teemahaastattelusta: toiminnan ja sitä rajoittavien tekijöiden lisäksi haastattelun aikana pysähdyttiin välillä keskustelemaan laajemmin kuvien mieleen nostamista teemoista. Haastattelussa oli mukana teemahaastatteluopas (Liite 4), joka sisälsi tutkielmantekijän esiymmärryksen mukaisia teemoja ja kysymyksiä aiheesta. Suuri osa ennalta pohdituista teemoista tuli kuitenkin esille, kun ruokapäiväkirjaa käytiin osallistujien ja muiden paikalla olevien perheenjäsenten kanssa läpi päivä päivältä edeten. Osallistuneet nuoret ruokailivat melko säännöllisesti kuvauspäivien aikana (3–6 ateriaa päivässä), joten jokaisessa päivässä oli useita kiinnepisteitä, joiden perusteella puhua perheen arjesta ja ruokailuista. Haastattelut nauhoitettiin litterointia varten.

Haastattelut olivat keskenään erilaisia ja osassa haastatteluja teemahaastattelu-runkoa käytettiin enemmän, toisissa vähemmän. Haastattelurunko toimi kaikissa haastatteluissa hyvänä muistilistana, jonka avulla tutkielmantekijän oli helppo tarkentaa ja ohjata haastattelua sekä kirjoittaa muistiinpanoja. Kirjallisen haastattelurungon läpi käyminen myös varmisti, että kaikkien perheiden kanssa käytiin läpi

kaikki samat puheenaiheet. Jokainen haastattelu päätettiin kysymällä, onko osallistujilla vielä jotain kommentoitavaa tai kysyttävää tutkielmantekijältä. Osallistujat kysyivät tutkimuksen muiden osallistujien lukumäärästä, perheiden löytämisen helppoudesta tai hankaluudesta ja tutkielman valmistumisaikataulusta. Kysymyksiä esittivät sekä nuoret että vanhemmat.

Taulukko 3. Tutkimukseen osallistuneet perheet ja haastattelujen kesto.

Perhe	Haastattelussa paikalla	Kotipaikkakunta	Muut perheenjäsenet	Haastattelu-paikka	Kesto
1	Äiti Tytär 13v.	Jyväskylä	Isä Pikkusisko Pikkuveli	Perheen koti	40 min
2	Äiti Tytär 14v.	Helsinki	Pikkusisko	Yliopiston kirjasto	75 min
3	Äiti Tytär 14v. Tyttären kaveri	Vihti	Isä Isoveli (ei asu kotona) Pikkusisko	Tutkielmantekijän vanhempien koti	57 min
4	Äiti Tytär 15v.	Helsinki	Isä Kaksoissisko	Yliopiston kirjasto	69 min
5	Äiti Isä Tytär 18v.	Helsinki	Isosisko (ei asu kotona)	Perheen koti	118 min
6	Äiti Tytär 15v. Pikkusisko	Helsinki	Isä Isosisko (ei asu kotona)	Yliopiston kirjasto	57 min

Teemahaastattelua käytettäessä tutkijan on kuunneltava haastateltavia herkällä korvalla haastattelutilanteessa. Jokin tutkijan ennalta tärkeäksi pohtima teema ei kenties olekaan informanteille merkittävä ja heidän puheestaan voi nousta haastattelun aikana uusia, heille itselleen tärkeitä puheenaiheita, joihin tarttuminen voi osoittautua hedelmälliseksi (Hyvärinen, 2017, 22). Hyvä haastattelija onkin kiinnostunut siitä, mitä juuri kulloisellakin ainutkertaisella haastateltavalla on aiheesta kerrottavanaan. Myötätuntoinen, aktiivinen ja kunnioittava kuunteleminen kuuluu haastattelijan perustaitoihin. (Hyvärinen, 2017, 30–32.)

Haastattelijan vastuulla on varmistaa, että kaikki osallistujat saavat äänensä kuuluviin haastattelutilanteessa. Tätä voi edistää esimerkiksi osoittamalla vähemmän kommentoiville ryhmän jäsenille kysymyksiä tai muuten kommentoida heidän aiempia puheenvuorojaan. Haastattelijan on kuunneltava tarkasti ja reagoitava

herkästi haastattelutilanteessa ja tarpeen mukaan esitettävä tarkentavia kysymyksiä keskusteluun, jotta informanttien sisäpiiritieto välittyisi oikein myös haastattelijalle. (Pietilä, 2017, 115.)

Aktiivinen ja empaattinen kuunteleminen ilman kerrotun arvottamista on perheitä haastateltaessa hyvin tärkeää (Coleman, 2011, 45–46). Haastattelijan on myös annettava informanteille tarpeeksi aikaa ja tilaa puhua – on siis osattava sietää myös hiljaisia hetkiä haastattelutilanteessa. Haastattelija voi tilannetta kuuntelemalla pidentää tai lyhentää hiljaisia hetkiä haastattelun aikana, kun hän oppii tuntemaan informanttien ja tilanteen dynamiikkaa. Haastattelijan tehtävänä on antaa informanttien kertoa keskustelun aiheesta mahdollisimman vapaasti, mutta hän voi myös ohjailla keskustelua tarvittaessa.

Ryhmähaastatteluun päädyttiin, koska tässä tutkimuksessa on tarkoituksena saada esille ääni, joka syntyy perheenjäsenten ollessa vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Arkielämä on alituista vuorovaikutusta ja tasapainottelua perheenjäsenten toiveiden ja vaatimusten välillä, joten halusin saada tämän vuorovaikutuksen mukaan myös haastattelutilanteeseen. Tällaisessa haastattelutilanteessa perheenjäsenet pääsevät myös kommentoimaan toinen toistensa puhetta (Beitin, 2014, 245).

Ryhmähaastatteluissa haasteena voi olla se, että läsnäolijoiden vaikutuksesta asioita jää sanomatta. Tämä voi johtua esimerkiksi siitä, että osallistuja ei kehtaa tai uskalla sanoa kaikkea haluamaansa jonkun tietyn henkilön läsnä ollessa ja haastatteluvastaukset voisivat olla erilaiset, mikäli haastattelu tehtäisiin yksilöhaastatteluna (Beitin, 2014, 244). Haastattelussa konflikteista tai muista epämukavista tilanteista puhuminen voi johtaa siihen, että vain vanhemmat kommentoivat kysymyksiä lapsen pysytellessä hiljaa. Tällaisia tilanteita haastattelija voi tasapainottaa esimerkiksi kysymällä lapselta tämän mielipidettä vanhemman edelliseen kommenttiin. (Kaplan et al., 2011, 341.) Konfliktitilanteista puhuminen haastattelutilanteissa voi olla epämukavaa, mutta haastattelu on parhaimmillaan turvallinen tilanne, jossa voi ilmaista itseään ja oppia uusia asioita muista perheenjäsenistä (Kaplan et al., 2011, 344). Haastatteluissa ei juurikaan tullut esille

ruoka-arkeen liittyviä konflikteja, mikä voi johtua siitä, etteivät osallistujat halunneet tuoda niitä esiin haastattelutilanteessa. Kasvissyönnin mukanaan tuoman mukauttamisen tarpeen helppoudesta puhuminen voi olla myös puolustuskeino, jolla epätavallisesta tehdään puheen avulla tavallista (Sneijder & te Molder, 2009, 627–628). On luonnollista, että osallistujat pyrkivät saamaan haastattelun aikana haastattelijan hyväksynnän, sillä kaikessa ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa on sosiaalisia normeja ja tiedostettuja sekä tiedostamattomia sääntöjä, jotka pätevät myös haastattelutilanteessa. Tutkijan on kuitenkin oletettava, että haastattelun osallistujat vastaavat esitettyihin kysymyksiin ja puheenaiheisiin vilpittömästi. (Ruusuvuori & Tiittula, 2017, 46; 57.)

Haastattelutilanteet olivat vuorovaikutukseltaan keskenään erilaisia. Kaikissa haastatteluissa oli kuitenkin rauhallinen ilmapiiri, joka rentoutui haastattelun edetessä. Osassa haastatteluja nuoret kertoivat spontaanimminkin mieleen tulleita asioita aterioista, osalle taas haastattelijä esitti runsaastikin apukysymyksiä, jotka pilkkoivat teemoja pienempiin kokonaisuuksiin. Kysymyksiä esitettiin suoraan niin vanhemmille kuin nuorillekin. Nuoria pyydettiin kertomaan edeten ateristi toiseen ruokapäiväkirjakoosteen avulla, mitä päivien aikana on tapahtunut ja miksi on syöty niitä ruokia, mitä päiväkirjoissa näkyy. Vanhemmat täydensivät kerrottua omasta näkökulmastaan. Ruokakuvien ympärille rakentui haastatteluissa kiireinen, monen perheenjäsenen ja limittäisten toimintojen kutoma arjen verkko, jonka yhteisinä solmukohtina oli harvakseltaan kaikki perheenjäsenet yhteen ko koavia tapahtumia, kuten viikonloppuaterioita tai yhteisiä aamupalapöytiä.

Tutkimuskutsussa haastatteluun pyydettiin osallistuvan nuoren lisäksi muut perheenjäsenet, mutta vähintään yksi huoltaja. Perheillä voi olla erilaisia kokoonpanoja (Rantala, 2002, 13–14), joten haastattelukutsussa mainittiin vain nuorten perheet nimeämättä jäseniä erikseen. Näin jokainen perhe saa itse määrittää, kuka haastatteluun tulee. Käytännössä haastatteluihin saapuneet perheenjäsenet määritti se, kenellä oli sovittuna ajankohtana aikaa tulla haastatteluun. Ainoastaan yhdestä perheestä haastattelussa oli paikalla kaikki kotona asuvat perheenjäsenet (Perhe 5) ja yhdestä kaikki haastateltaviksi soveltuvat perheenjäsenet (Perhe 2). Yhdessä haastattelussa oli mukana osallistujan ja tämän äidin lisäksi myös sisko (Perhe 6) ja yhdessä osallistuja, tämän äiti ja osallistujan kaveri.

Muuten haastatteluissa oli läsnä osallistuva nuori ja tämän äiti. Perheissä tehtiin vuorotöitä, työmatkoja ja harrastettiin paljon, joten kaikille perheenjäsenille yhteistä haastattelu-aikaa ei yleensä löydetty.

Haastattelussa kerrottu toistaa suureksi osaksi sitä, mikä kuvissa oli nähtävissä. Osa äideistä kertoi kuvausviikon olleen tavalla tai toisella epätyypillinen viikko (esimerkiksi erityisen kiireinen), jolla he selittivät omaan silmäänsä yksipuolisia aterioita. Omien ruokakuvien näkeminen koosteenä kiinnosti sekä nuoria että näiden vanhempia. Kaikki totesivat kuvatun näyttävän siltä tutulta arjelta, jota he elävät.

Osa osallistujista kertoi unohtaneensa kuvata osan syömisistään joko WhatsAppilla kuvausviikon keskellä tai haastattelutilanteessa. Mikäli osallistuja huomasi unohduksensa kesken kuvausviikon, ohjeisti tutkielmantekijä tätä lähettämään kuvaamatta jääneistä aterioista muistiinpanot. Haastattelutilanteessa ruokapäiväkirjoja täydennettiin kertomalla, millainen ateria oli jäänyt kuvaamatta (esimerkiksi koulupäivä – kuvaamatta oli jäänyt syöty koululounas). Nuoren 6 kuvaruokapäiväkirja jäi keskeneräiseksi unohdusten ja kiireiden vuoksi. Perheen kanssa pidettiin kuitenkin kiinni aiemmin sovitusta haastatteluajasta, koska tätäkin päiväkirjaa voitiin täydentää haastattelun aikana. Viiden päivän kuvaruokapäiväkirja antoi riittävän pohjan haastattelulle, koska tukena oli kuitenkin teema-haastattelurunko.

5.4 Aineiston analyysi

Tutkimuksentekoa ohjasi fenomenologinen käsitys tiedon ja tutkimuksen tulkinnallisesta luonteesta: tutkimuksen kohteena on intentionaalisesti toimiva ihminen ja tämän kokemuksilleen antamat merkitykset. Tutkimus perustuu ajatukseen tutkittavan todellisuuden merkityksellisyydestä ja ainutkertaisuudesta. Ymmärrys tutkimuksen kohteena olevasta ihmisestä syntyy syklisesti, kun ilmiön tulkintaa syvennetään esiymmärryksen perusteella. Tutkimuksen tavoitteena on tämän ymmärryksen käsitteellistäminen ja tällä tavoin näkyväksi tekeminen. Tutkijalla on keskeinen rooli, koska hän tulkitsee haastateltavien puhetta ja toimintaa sekä

haastattelutilanteessa että läpi analyysin tekemisen. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 40–41; Virtanen, 2006, 156, 165; Raatikainen, 2004, 87; Laine, 2010, 29.)

Aineistonkeruu aloitettiin joulukuussa 2017 ja päätettiin helmikuussa 2018. Alustavan analyysin ja erittelyn aikana alkoi näyttää siltä, ettei uusin haastattelu enää tuonut merkittävää uutta aineistoon. Aineistonkeruuta ei enää jatkettu, koska katsottiin, ettei tällä aineistonkeruumenetelmällä saatu enää uudenlaisia vastauksia. Laadullisessa tutkimuksessa vastaajajoukot ovat usein pieniä. Koska osallistujat ovat kuitenkin kaikki saman yhteiskunnan ja yhteisön jäseniä, voi jopa yksilön kokemusten tutkiminen kertoa myös jotain yleistä (Laine, 2010, 31).

Aineiston analyysi aloitettiin litteroimalla haastattelut, minkä jälkeen jatkettiin teemoitteluun ja tyypittelyyn. Litterointi tehtiin kuuntelemalla äänitteet läpi ja tämän jälkeen sana sanalta litteroimalla ruokakuvapäiväkirjoja samalla seuraten. Litteroinnin tarkkuus pitää määrittää tutkimuksen tarpeen mukaan (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen, 2010, 14). Puhe haluttiin säilyttää litteraatissa mahdollisimman alkuperäisen kaltaisena, joten ainoat muutokset, mitä puheeseen tehtiin, oli tarpeettomien täytesanojen toiston poistaminen. Naurahdukset ja päälle puhuminen lisättiin myös litteraattiin, jotta haastattelutilanteen vuorovaikutus ja tunnelma pysyivät tutkielmantekijällä mahdollisimman hyvin mielessä. Tekstikatkelmia tiivistettiin tutkielmaraporttia varten poistamalla niistä täytesanoja. Poistettujen täytesanojen kohdat on merkitty katkelmiin hakasuluilla.

Aineistolähtöisessä analyysissä analyysiyksiköt päätetään vasta aineiston keruun ja huolellisen tutustumisen jälkeen vastamaan kiinnostuksen kohteena oleviin asioihin (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 108). Tässä työssä analyysiyksikkönä on ajatuskokonaisuus, joka voi olla pituudelta muutamasta sanasta lyhyeen vuoropuheluun. Ajatuskokonaisuutta rajaa puheenaihe, eli analyysiyksikkö vaihtuu puheenaiheen vaihtuessa. Koko tekstiä ei koodattu, vaan siitä etsittiin tälle tutkimukselle relevantit kohdat (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 104).

Analyysissä tutkijan tehtävänä on nostaa aineistosta tutkimuskysymysten mukaista materiaalia, yhdistää sitä teoriaan ja tehdä oma tulkintansa tuloksisista (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 122–127). Täysin puhdas aineistolähtöinen analyysi ei

ole koskaan mahdollista, sillä tutkijalla on aina jonkinlainen ennakkokäsitys tutkimastaan aiheesta. Tutkija on myös tutkimuskysymysten asettamisella sekä valitsemillaan käsitteillä ja menetelmillä tehnyt valintoja, jotka vaikuttavat tutkimuksen tuloksiin. Tutkijan on oltava tietoinen omista ennakkokäsityksistään ja reflektoitava kriittisesti omaa analyysiaan. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 109.)

Analyysin pohjaksi valittiin sisällönanalyysi, joka on laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 103). Ymmärryksen tukena oli Gallimoren ja Weisnerin ekokulttuurinen teoria, Shoven et al. (2012) käytäntöjen teoreettinen malli sekä Molin (2010) ajatus ruoanvalmistustyön mukauttamisesta pienillä, kokeilevilla toimilla, joilla ruoanvalmistustyötä hivutetaan kohti uusia vaatimuksia. Perheen ekokulttuurisen lokeron tunteminen auttaa ymmärtämään yksittäisen, ainutkertaisen perheen arkea. Kaikki perheessä tapahtuva perustuu siihen, millaisena he kokevat oman ympäristönsä ja vuorovaikutuksensa sen kanssa. Tässä tutkimuksessa nuori tuo jotain uutta perheensä ekokulttuuriseen lokeroon. Se, millaisena nuoren päätös koetaan, riippuu perheen ekokulttuurisesta lokerosta ja siitä, mikä siinä on sallittua tai mahdollista. Ruokailutapojen muutoksen vastaanottaminen ja ruokataloudenhoidon mukauttaminen uuteen tilanteeseen tapahtuvat myös tässä lokerossa perhekulttuurin puitteissa.

Litteroinnin jälkeinen analyysi aloitettiin lukemalla aineisto läpi samalla alustavia muistiinpanoja tehden (vrt. Virtanen, 2006, 177). Aineisto siirrettiin Atlas.ti -ohjelmaan, joka numeroi litteroidut haastattelut (1–6). Tietokoneavusteisen analyysin vahvuus on koodamisvaiheiden systemaattisuudessa, mikä voi auttaa tutkijaa saamaan järjestelmällisen ja selkeän kuvan laajasta ja alustavilla lukukerroilla sekavaltakin tuntuvasta aineistosta (Kelle, 2004, 456). Atlas.ti -ohjelmaa käytettiin aineiston koodauksen ja teemoittelun mekaanisena apuvälineenä.

Sisällönanalyysissä laajasta haastattelumateriaalista tiivistetään ja käsitteellistetään tutkimuskysymyksiin vastaavia yleistettyjä kokonaisuuksia. Tästä tutkija jatkaa omiin johtopäätöksiinsä aiheista. Sisällönanalyysi ei siis vielä sinänsä anna huolellisesti tehtynäkään tutkimustuloksia, vaan se jäsentää aineiston, mistä tutkija teoriaan nojaavina johtopäätöksinä etsii vastaukset tutkimuskysymyksiin.

(Tuomi & Sarajärvi, 2018, 117.) Hämäläisen et al. mukaan analyysi kulkee mukana läpi tutkimuksen teon, ja sen tarkoituksena on kuvata tutkimuskysymysten mukainen asetelma tiiviissä muodossa (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 117). Vaikka tutkimuksessa pyrittäisiin aineistolähtöisyyteen, on laadullinen analyysi aina tulkintoja, koska aineistonkeruun menetelmästä huolimatta informantilta saatu tieto on aina vähintään kertaalleen tulkittua ja tutkijan ennakkosenteiden kautta kuultua, litteroitua ja kirjoitettua (Salo, 2015, 172). Aineisto ei antanut suoria vastauksia kaikkiin tutkimuskysymyksiin, mikä on tyypillistä laadulliselle analyysille (Ruusu-vuori, Nikander & Hyvärinen, 2010, 13) vaan vastausten esiin saamiseksi käytettiin analyttisiä kysymyksiä, jotka ovat tutkimusaiheen ja -kysymysten kautta aineistoon tutustuttaessa muodostuvia, aineistoa ohjaavia lisäkysymyksiä. (Ruusu-vuori, Nikander & Hyvärinen, 2010, 13).

Alustava analyysi tehtiin koodaamalla aineistoa teemoittain, mikä on usein laadullisen analyysin ensimmäinen varsinainen askel (Eskola & Suoranta, 1998, 175). Aineistoa läpi lukemalla rinnakkain ruokapäiväkirjakuvien kanssa ja mui-
tiinpanoja tekemällä niistä eriteltiin Gallimoren et al. (1993) kuvaamia ekokulttuurisiin ympäristöihin liittyviä alustavia teemoja, joilla pyrittiin koostamaan ymmärrys perheiden ruokailua ohjaavista tekijöistä ja ruokaan liittyvistä toimintatilanteista. Teemoja olivat

1. Arjen raamit
2. Ruoanvalmistustyö
3. Kasvissyönti

Aineisto koodattiin Atlas.ti -ohjelmalla etsien katkelmia, missä näistä teemoista puhuttiin. Tämän jälkeen koodatut katkelmat pelkistettiin Atlas.ti -ohjelman kommenttikenttään. Aineistoa pelkistäessä tutkielmantekijä valitsee esiyymmärryksen pohjalta valitun katkelman oman tutkimuksen kannalta keskeisen sisällön ja pelkistää sen tutkimustehtävän ohjaamana tieteenalan yleiselle kielelle (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 123; Virtanen, 2006, 178).

Mä teen usein niin et mä teen niinku vähän isompia annoksia jotain tommosia perusjuttuja. Kun mä tiedän et me seuraavana päivänä halutaan syödä vaikka jotain

ihanaa kalaa niin mä tiedän et osallistujalle jää vaihtoehdoks sitten edellisen päivän sapuska. (Äiti 4, 1:26)

Pelkistys: Äiti ennakoi sekasyöntipäiviä tekemällä isomman annoksen kasvisruokaa nuorta varten useammalle päivälle.

Haastattelujen moniäänisyyden vuoksi pelkistyksissä mainitaan aina puhuja. Moniäänisyys näkyi aineistossa kahden tai useamman fyysisen puhujan lisäksi sekä vanhempien että osallistujien puheessa esille tuotuina muiden perheenjäsenten näkökulmina. Tällä tavalla voidaan nähdä sekä vanhempien että tytärtien edustavan haastattelutilanteissa ei vain itseään yksilöinä, vaan myös perhettään. Äidit saattoivat kertoa perheen rutiineista me-muodossa tai passiivissa, vaikka tarkemmin kysyessä tuli ilmi, että kuvailtu toiminta liittyy ainoastaan äidin toimintaan. Nuoretkin kertoivat jonkin verran rutiineista me-muodossa, vaikka eivät itse olisi ottaneet osaa ruoanvalmistustyöhön tai olisivat tienneet hyvin, että vanhemmista vain toinen tekee kaikki ruoat. Erityisesti, koska haastattelu perustui perhearjesta otettuihin kuviin, oli haastattelutilanne sekä perheen ja äiti-tytärsuhteen konstruoinen ja esille asettamisen tilanne (vrt. DeVault, 1994, 3; Finch, 2007, 67–78), joten omaan perheeseen ja sen toimintoihin liitetty tiedostetut tai tiedostamattomat ihanteet ohjaavat myös haastattelutilanteessa kerrottua. Tulososuudessa puhutaan äidistä tai äideistä, mikäli haastattelussa esiin tullut asia liittyy ainoastaan heihin. Samoin toimitaan myös isien kohdalla. Äitien ja isän kertomat asiat vanhempien yhteisistä toiminnoista nimetään termillä vanhempi tai vanhemmat.

Atlas.ti -ohjelma antoi jokaiselle koodatulle katkelmalle tunnistenumeron, jossa yhdistyy haastattelulitteraatille ja katkelmalle annetut tunnisteet (esim. 1:26) ja jonka avulla tekstikatkelma on helppo palauttaa alkuperäiseen asiayhteyteensä. Jäsennelty aineisto siirrettiin Excel –taulukko-ohjelman kautta Wordiin tarkempaan jäsennykseen. Pelkistetyt katkelmat ryhmiteltiin sisällöllisten samankaltaisuuksien mukaan teemojen alla ryhmiksi. Ryhmät nimettiin, jolloin saatiin kategorioita, joiden avulla teemoja jäsennettiin edelleen. Koko prosessin ajan kirjoitettiin muistiinpanoja erilliselle paperille alustavien huomioiden ja oivallusten tallentamiseksi.

1. Arjen raamit (224 mainintaa)

perheenjäsenten menot (työ, koulu, harrastukset)

käytettävissä olevat resurssit

perheenjäsenet, sukulaiset ja ystävät

perheen taloudellinen toimeentulo

asuinympäristö

2. Ruoanvalmistustyö (223 mainintaa)

ideat ja suunnittelu

ruokaan liittyvät tiedot ja taidot

kaupassakäynti

ruoanvalmistus

ruokailu

3. Kasvissyönti (43 mainintaa)

nuori kertoo kasvissyöjäksi alkamisesta

muiden mielipiteet kasvissyönnistä

huolet ja hankaluudet

koettu muutos

Näitä kategorioita käytettiin ekokulttuurisen lokeron ja perherutiinien ymmärtämisen pohjana. Niille esitettiin kysymyksiä, ja vastauksia peilaamalla kirjallisuuteen pyrittiin vastaamaan ensimmäiseen tutkimuskysymykseen. Tällöin kysyttiin, miten eri perheenjäsenet ja läheiset suhtautuvat nuoren alkaessa kasvissyöjäksi. Kategorioista poimittiin eri perheenjäseniä ja muita läheisiä koskevia katkelmia, joista ryhmiteltiin nuoren omaa ja tämän läheisten suhtautumista kuvaavia alakategorioita. Nämä olivat tiedostava nuori, luottava ja huolehtiva äiti, itsenäisyyteen pyrkivät sisarukset, hiljainen isä ja avoimesti suhtautuvat muut arjessa kohdatut ihmiset (kts. luvut 6.1–6.2).

Jotta aineistosta olisi saatu esille vielä tarkemmin ruoanvalmistustyön käytäntöihin ja niiden muutoksiin liittyviä piirteitä, tehtiin aineistolle toinen, ensimmäisestä irrallinen analyysikierros käyttämällä tällä kertaa koodauksessa Shoven et al. (2012, 82) käytäntöjen teorian innostamana tapaa, jossa aineistosta eriteltiin tietoihin ja taitoihin, materiaaliseen ympäristöön ja kulttuuriin merkityksiin liittyviä

katkelmia perhekohtaisesti. Näin koodatut katkelmat pelkistettiin, niistä tehtiin perhekohtaiset koosteet ja niitä luettiin ristiin aiemmin koostettujen ekokulttuuriseen teoriaan nojaavan teemoittelun kanssa. Koska merkitykselliset mukauttamisen tavat ovat ekokulttuurisen teorian keskiössä (Weisner & Gallimore, 1994, 13), otettiin aineistosta eritelty kulttuuriset merkitykset erityiseen tarkasteluun. Merkityksiä tutkittaessa tutkijan tulee tiedostaa vahvasti omat ennakkotietonsa ja -asenteensa ja pyrkiä tarkasti harkiten ja kriittisen reflektioivasti muodostamaan käsitys haastateltavien kertomalleen antamista merkityksistä. Tutkijan elämänkokemukseen nojaavalla intuitiivisella ymmärtämisellä on analyysissä keskeinen rooli. (Laine, 2010, 41). Perheiden tekemän mukauttamisen ymmärtäminen lähtee näiden perhekulttuurin tuntemisesta (Määttä, 1999, 81–84). Jokaisesta perheestä koostettiin miellekartta, johon pyrittiin erittelemään perhekulttuurin piirteitä ekokulttuurista ympäristöä, ruoalle ja ruokailulle annettuja merkityksiä sekä ruoanvalmistustyöhön liittyviä käytännön ratkaisuja yhdistämällä (Liite 6).

Tämän jälkeen aineistosta tunnistettiin Molin (2010) kuvailemia mukauttamisen paikkoja sekaruoasta kohti kasvisruokaa ja kysyttiin, missä ne ovat mahdollisia, missä eivät, ja miksi näin on. Ekokulttuurisen teorian avulla (mm. Weisner & Gallimore, 1994) ja haavoittuvaisuus-stressi-mukauttamismallia (Helms et al., 2010, 362) soveltamalla perheet kontekstoititiin ympäristöihinsä ja muodostettiin ymmärrys mukauttamistoimista.

Tyypittelyn tarkoituksena on koostaa aineistosta mahdollisimman tiivis ja kattava kuvaus, ja se vaatii pohjalleen aina teemoittelua (Eskola & Suoranta, 1998, 181–183). Teemoiteltuun ja kategorisoituun aineistoon palattiin tyypittelyä varten kysymällä, mikä kullakin perheellä on ruoka-arjen kantavat, keskeisimmät merkitykset, ja miten ne näkyvät aineistossa käytännön tekoina. Näitä yhdistettyjä tyyppejä (Eskola & Suoranta, 1998, 181) löydettiin kolme, ja nimettiin hedonistiseksi⁵, pragmaattiseksi⁶ ja mahdollistavaksi tyyppiksi. Nuorten antamat merkitykset saattoivat erota suurestikin vanhempien antamista merkityksistä, mutta vanhempien

⁵ Hedonismi: Hedonistinen suhtautuminen ruokaan liittyy ruoan maun arvostamiseen ja se on liitetty myös innovatiiviseen ja uutuuksia etsivään ruokailuun (Huotilainen, 2005, 37).

⁶ Pragmaattinen: käytäntövaltainen; hyötyä ja tuloksia korostava (MOT kielitoimiston sanakirja)

roolia tyypeissä päätettiin korostaa, koska he tarjoavat materiaaliset resurssit, joiden puitteissa ruoka-arkea eletään. Aineiston pohjalta nuorten nähtiin olevan ruoka-arjen vaikuttajia, mutta lopullinen päätösvalta oli perheiden vanhemmilla.

Lopuksi aineistolta vielä kysyttiin, montaako ruokaa perheiden ruokapöydissä on tarjolla ja kenelle tarjotaan seka- tai kasvisruokaa. Aineistosta tunnistettiin kolme ruoanvalmistuksen suunnittelun tapaa, jotka voitiin aineiston perusteella laajentaa kolmeksi ruoanvalmistustyön tavaksi. Nämä tavat nimettiin seuraavasti:

- Kaikille samaa ruokaa
- Kaksi versiota yhdestä ruoasta
- Kahta tai useampaa eri ruokaa

Jokainen toteutustavoista liittyy läheisesti yhteen tyypeistä. Se, mikä tapa on eniten käytössä, liittyy tyyppin lisäksi perheessä jo aiemmin olemassa olleisiin ruoka-arjen toimintatilanteisiin (Weisner & Gallimore, 1994, 13; 18) eli siihen, millaisia ruokaan ja ruokailuun liittyviä rutiineja perheissä oli jo aiemmin ollut. Nuoren ruokailutapojen muutos ei juurikaan muuta näitä toimintatilanteita, vaan uudet ruokailulle asetetut vaatimukset ovat solahtaneet melko kitkattomasti osaksi jo olemassa olevaa toimintaa. Mukauttamistoimet käsitettiin Molin (2010) kuvailemiksi pieniksi korjausliikkeiksi, joiden avulla on kokeilun kautta löydetty oman perheen toimintaan sopivia toimintatapoja. Aiemmin koostetut tyypit ja ruoanvalmistustyön toteutustavat yhdistämällä saatiin tutkielman tulokseksi kolme tapaa, joilla ruoka-arki on aktiivisia mukauttamistoimia tekemällä mukautunut. Nämä ruoka-arjen tyypit nimettiin niin ikään hedonistiseksi, pragmaattiseksi ja mahdollistavaksi (kts. luvut 6.3–6.4).

Koodaus- ja kategorisointiprosessin aikana kirjoitettiin muistiinpanoja, jotta aineiston mielenkiintoiset piirteet tunnistettaisiin ja niihin liittyvät oivallukset saataisiin mahdollisimman tarkasti muistiin. Aineiston ja kirjallisuuden lisäksi myös näihin muistiinpanoihin palattiin kerta toisensa jälkeen. Tämä työskentelytapa osoitautui erityisen tärkeäksi, sillä omiin muistiinpanoihin palaaminen antoi paikan reflektiolle ja itsekritiikille vastausten ymmärryksestä ja terävöitti analyysiä. Tästä jatkettiin prosessikirjoituksen avulla, jossa tekstiä kirjoitetaan ja muokataan useita

kertoja uudelleen ja uudelleen aineistoon ja siitä tehtyyn kategorisointiin palaten (Tuomi & Sarajarvi, 2018, 115). Tavoitteena ei ollut kirjoittaa kerralla valmista tekstiä, vaan muokata kerran kirjoitettua palautteen, itsearvioinnin ja uuden tiedon valossa yhä uudelleen kohti valmista tekstiä (Kniivilä, 2017, 16).

Tutkimuseettisistä syistä ja tutkimuksen luotettavuuden arvioimiseksi aineistoa tarkasteltiin myös ruokakuvien ottamisen näkökulmasta. Ruokapäiväkirjan kuvaaminen oli nostettu esiin jokaisessa haastattelussa viimeisenä teemana. Tällä haluttiin selvittää, miten kuvien ottaminen ja lähettäminen tutkielmantekijälle vaikutti nuorten syömiseen kuvausviikon aikana (kts. luku 7). Samalla kysyttiin, miten nuoret kokivat oman syömisensä esittelemisen kuvin tutkielmantekijälle ja haastattelutilanteessa myös perheenjäsenille.

6 Perheen mukautuva ruoka-arki

Luvussa 6 käsitellään tutkimustehtävän mukaisia analyysin tuloksia. Luku 6.1 esittelee nuorten ruokailun muutokseen johtaneita syitä ja nuorten omaa reflektiota. Luvussa 6.2 eritellään nuorten perheenjäsenten ja muiden läheisten ruokailutapojen muutoksen kohtaamista. Luvussa 6.3 esitellään sisällönanalyysin tuloksena löydetty tyypit ja luku 6.4 vetää tulokset yhteen.

6.1 Nuoren tiedostava ruokailu

Teini-ikään liitetty tuloillaan oleminen (Johansson, 2005, 52–53, 93–94) kulkee vahvasti mukana haastatteluaineistossa – nuoret ovat tehneet oman, yhteiskunnallisesti valveutuneen päätöksen ruokailutapojensa suhteen, jonka käytännön toteutumiseen liittyy kuitenkin vielä vahvasti vanhemmilta saatu lupa, tuki ja materiaaliset resurssit. Nuoret pohtivat omaa syömistään ja sen yhteiskunnallisia vaikutuksia jo ennen lihansyönnin lopettamista. Innoittajana lopettamiseen nimeetään eläinten oikeudet ja ilmastosyyt. Sysäyksen pohtimisesta käytännön toimiin antaa koulutehtävä, yhdessä kavereiden kanssa toteutettu ruokailutapakokeilu tai kiinnostus vegaanielämäntapaan, missä innoittajana on ulkomaiset blogit ja vlogit. Ruokailutapojen muutos tehdään vähitellen vähentäen ensin lihan ja kallekin yksilöllisten sekaruoka-aineiden syömistä ja lopulta jättäen ne kokonaan.

Jakajana aikaan ennen ja jälkeen ruokailutapojen muutoksen toimii useimmissa perheissä vanhemman kanssa käyty nuoren aloittama keskustelu päätöksestä lihan poisjättämisestä. Vain yhdessä perheessä tällaista keskustelua ei käyty. Kyseisen perheen nuori ja äiti ovat kuitenkin keskustelleet muuten paljon ruoasta nuoren ruokaharrastuksen vuoksi.

Nuorten puheenvuoroissa korostuu varmuus omasta päätöksestä jättää liha pois ruokavaliostaan jo ennen, kuin päätöksestä on kerrottu vanhemmille. Vain yksi osallistujista kertoo jännittäneensä vanhemmille kertomista. Kyseinen osallistuja tunsi helpotusta vanhemmalle kertomisen ja sitä seuranneen keskustelun jälkeen. Nuoret osasivat kertoa, miten argumentoivat lihansyönnin lopettamisen vanhemmilleen, joten voidaan todeta kaikkien pohtineen asiaa ennen keskustelunaloitusta. Argumentit ovat samoja, joita ruokailutapojen muutokselle annettiin myös haastattelutilanteessa. Tilanteesta kuluneesta ajasta huolimatta nuoret muistavat hyvin, mitä tilanteessa tapahtui. Vaikka keskusteluissa äidit ovat saataneet kyseenalaistaa nuoren päätöksen, ei kukaan kertonut tilanteessa olleen riitaa.

Kyl, ja sit [äiti] olit silleen et OK mut sit sun pitää syödä oikeesti ruokaa josta sä saat tarpeeks ravintoo, eikö. (Nuori 4, 1:16)

Osallistuja kertoo, että vanhemmat esittivät kasvissyönnin aloittamiselle ehtoja, mutta suhtautuivat muuten asiaan sallivasti. Yksikään vanhemmista ei ollut tyrmentänyt ruokavaliomuutoksen mahdollisuutta. Keskusteluissa tuli useimmiten ilmi äitien huoli nuoren ravitsemuksesta ruokailutapojen muutoksen yhteydessä.

Ruokailutapojen muutoksen puheeksi ottaminen on nuorille helppoa. Vanhempien ja osallistujien väliset suhteet ovat riittävän hyvät ja kodin ilmapiiri luottamuksellinen (Rönkä & Sallinen, 2008, 49; 63), jotta nuoret pitävät mahdollisena ottaa asia puheeksi ja kokeilla omien ruokailutapojen mukauttamista itse määräämiensä merkitysten mukaiseksi. Nuoret ottavat asian itse esille, mikäli he haluavat muutoksia arkiruokailuun. Kyseessä ei siis ole vanhemman interventio nuoren ruokailutapoihin, jolloin asian puheeksi ottaminen tai nuoren saaminen mukaan keskusteluun voi olla haastavaa (vrt. Kaplan et al., 2011, 340–341), vaan aloittaessaan keskustelun kasvissyönnistä nuori samalla antaa luvan keskustella ruo-

asta ja ruokailusta. Lihan syömisen lopettaminen on nuoren tapa oman autonomian lisäämiseksi, ei vanhemman sanelema tai sairauden hoitoon liittyvä autonomian kaventuminen.

6.2 Nuoren lähipiiri

6.2.1 Luottava ja huolehtiva äiti

Kasvissyönti näyttäytyy aineistossa ensisijaisesti äitien ja tytärten yhteisenä projektina. Kasvissyönnistä tulee äidin ja tyttären yhteinen projekti, sillä nuorella ei ole tai hänelle ei ole annettu riittäviä resursseja toteuttaa lihan syömisen lopettamiseen liittyviä mukauttavia toimia täysin itsenäisesti, vaan se tehdään osana perheen ruoka-arkea. Nuoren päätöksen pitävyyttä kyseenalaistetaan, mutta mukauttaviin toimiin kuitenkin ryhdytään. Äitien ruoanvalinta perheellensä painottui Belascoa (2008, 7; kts. s. 20) vahvistaen kätevyyteen. Nuorten valintojen taustalla taas oli oman kasvissyöjäidentiteetin lisäksi vahvasti ruoan vastuullisuus. Vaikka nuoren ja äidin ruoanvalinnan taustalle antamat merkitykset eroavat toisistaan, ovat nuoren esittämät syyt lihan syömisen lopettamiselle äidin mielestä hyväksyttäviä.

En mä tiedä et mä olin vaan et mä lopetan lihansyönnin ja ne oli vaan et OK, tai ei ne ehkä ollu et OK. No ehkä vähän silleen et ehkä ei [näin nuorena], et just et tarvii protskua, mut sit mä perustelin et maailmassa ei voi syödä lihaa niin se oli ihan OK. (Nuori 6, 4:11)

Ruoka siirtää kulttuuria niin varsinaisten ruokalajien kuin perhekulttuurinkin muodossa (DeVault, 1994, 39; Wright-St Clair, 2005). Kun lihan syömisen lopettamiseen liittyvät ihanteet (Mol, 2010, 217–227) nuorella ovat samanlaisia kuin äitien ruoanvalmistustyöhön liittyvät ihanteet, voidaan nuoren päätymisestä samoihin päätelmiin tuntea jopa ylpeyttä. Ylpeyttä koetaan myös nuoren itsenäistymisestä ja argumentointikyvystä, vaikka kasvissyönti ei olisikaan äidin oma ihanne.

Se justiinsa [että] osaa ottaa sellasta maltillista tietoa [...] kun [internetissä] saattais ihan mitä tahansa olla. Ja toisaalta kans sitte sen et pitää ne omat mielipiteensä hyvin semmosena vahvana [...] vaikka isovelji kovasti yrittää että ä-lä ny (naurua) [...] että hyvin oot osannu puolustaa ittees ihan järkevillä [argumenteilla]. (Äiti 3, 5:6)

Äiti asettaa ehtoja ruokailutapojen muutoksen toteuttamiselle, mutta kuuntelee nuoren argumentteja ja keskustelee tämän kanssa siitä, mitä muutos käytännössä pitää sisällään. Suhtautumista voi kuvailla avoimeksi, sillä ruokailutapojen muutoksen kieltämisen sijaan epäilykset käsitellään keskustellen ja luottaen siihen, että sovitusta pidetään kiinni. Nuoren päätöksen pitäminen ja kasvissyönnissä sittemmin pitäytyminen saattaa myös yllättää äidin. Perheissä on keskenään erilaisia vaatimuksia nuorille, mutta kaikissa tapauksissa nuori pääsee äitinsä kanssa alustavaan yhteisymmärrykseen siitä, mitä käytännön toimia uusien ruokailutapojen noudattaminen vaatii nuorelta itseltään. Äiti hyväksyy kasvisruoan nuorelle edustamat merkitykset ja ruoka-arkea aletaan mukauttaa kasvispohjaiseksi. Nuori tuo siis perheen ekokulttuuriseen lokeroon jotain uutta, joka otetaan osaksi perhekulttuuria, kun se katsotaan perheelle sopivaksi ja sitä aletaan neuvotellen toteuttaa (vrt. Määttä, 1999, 81–84).

Naiset huolehtivat usein perheen ravitsemuksesta ja hyvinvoinnista (Curtis, James & Ellis, 2009, 109; Mäkelä, 2000, 202; Szabo, 2012). Äidit ovat huolestuneita oman ja puolison käytettävissä olevan ajan riittävydestä perehtyä uusien ruokailutapojen vaatimaan ravitsemukseen (vrt. Moore, 2017, 463–483). Lihan ja mahdollisesti muiden eläinperäisten tuotteiden jättämisen pois ruokavaliosta ei nähdä olevan suoranaisesti ravitsemuksellinen ongelma, mutta sen nähdään vaativan mukauttamistoimia ruoanvalmistustyöhön. Huoli kasvisruokien sisältämien ravintoaineiden riittävydestä nuoren normaaliin kehitykseen nousi esille lähes kaikissa haastatteluissa. Ruoan valmistaminen toiselle on huolenpitoa (Burrige & Barket, 2009, 149) ja tämä hoivan muoto kiinnittyy tämän tutkielman aineistossa kaikkiin paikalla olleisiin vanhempiin. Haastatteluissa oli mukana kuitenkin vain yksi isä, joten naisten huolenpito ravitsemuksesta ja hyvinvoinnista nousee erityisesti esille. Myös haastateltu äiti, jonka perheessä arjen ruoanvalmistustyöstä vastaa isä, argumentoi lihan pois jättämisen ehtoja samalla tavalla, kuin muutkin äidit. Äiti on siis tässäkin perheessä huolehtiva ja reflektoiva ruoka-arjen toimija, vaikka hän ei käytännössä valmistakaan arkiruokaa.

Toisin, kuin Mooren (2017) gluteenittomalle ruokavaliolle joutuneiden lasten äitien kohdalla, eivät osallistuneet äidit kertoneet uusien ruokailutapojen merkittä-

västi lisänneet esimerkiksi kaupassa käymiseen käytettävää aikaa tai tämän aiheuttaneen ahdistusta. Tämän tutkielman äidit ovat autonomisemmassa asemassa kuin Mooren tutkimuksen äidit, koska vaikka kasvissyöntiin liittyy huolia, ei kasvisruokavalio ole yhdenkään nuoren kohdalla sairauden hoitoon määrätty, toisin kuin gluteeniton oli, eikä väärin ruoka-aineiden joutuminen nuoren ruokaan vaaranna tämän terveyttä.

Kaikilla äideillä on jo ennen nuoren kasvissyöjäksi alkamista ennakkokäsitys siitä, mihin kasvissyöjän ravitsemuksessa pitää kiinnittää erityishuomiota. Osallistuneissa perheissä oltiin ruoka- ja ravitsemustietoisia jo ennen nuoren lihansyönnin lopettamista. Hyvistä tiedoista huolimatta nimenomaan nuoren ravitsemus on keskeisin seikka, josta äiti on huolestunut. Ravitsemushuoli liittyy läheisesti huoleen ajan riittämisestä. Arkiseenkin ruoanvalmistukseen vaadittavat monet taidot ovat vuosien karttumisen tulosta (Aulanko et al., 2017, 107), joten nuoren esittämät uudet vaatimukset ruoan suhteen voivat aiheuttaa äideissä riittämättömyyden tunteita. Äiti, joka haluaisi valmistaa nuorelle tälle maistuvaa ruokaa, saattaa kokea etteivät omat taidot ole riittävät tai niiden kartuttamiseen ole aikaa.

Maukkaampaa kasvisruokaa haluais oppia kyllä vielä tekee, koska on semmosta syönyt ehkä välillä jossain ja ehkä ei vielä siinä kovin taitava oo, että jos miettii että ruoanlaittotaito on semmonen vuosien opettelun kohta, niin ei [kasvisruoka] ehkä vielä ihan huippuunsa hiottua oo. (Äiti 1, 2:20)

Äidit etsivät tietoa kasvisruoasta internetistä sekä kavereiltaan kyselemällä. Ravitsemusterapeutin palveluita ei ollut hakenut yksikään perheistä, eikä kouluterveydenhoitajan puheilla ollut käyty kuin silloin, jos koulu vaati tältä todistuksen kasviskoululounasta varten. Mahdolliset syyt huoleen ovat samanlaisia niin sekasyöjä- kuin kasvissyöjä-äideillä. Kasvisruoan halutaan olevan maistuvaa toisaalta siksi, että nuori söisi sen ja saisi sen sisältämät ravintoaineet, toisaalta siksi, että maistuva ruoka on äidin tapa osoittaa huolenpitoa ja kiintymystä. Ravitsemuksen lisäksi äiti pohtii, lisääkö nuoren siirtyminen kasvissyöntiin omaa tai puolison ruoanvalmistustyöhön käyttämää aikaa. Kun tietoa tai taitoa toteuttaa uusia ruokailun vaatimuksia ei ole riittävästi, pitäisi niiden kartuttamiseen käyttää aikaa, jota ei ole ylimääräistä.

Varauksellinen suhtautuminen ruokailutapojen muutokseen perustuu oman lapsen mieltymysten tuntemiseen. Äiti ei pidä kasvissyöntiä ongelmallisena, kunhan nuori sitoutuu olemaan joustava ja syömään lihan tilalla myös sellaisia ruoka-aineita, joita ei ole aiemmin tottunut syömään. Oman lapsen nirsaus huolestuttaa äitiä. Äidin huolet riittävästä ravitsemuksesta liittyvät siihen, saako juuri oma lapsi, jolla on tietynlaiset ruokaan liittyvät mieltymykset, riittävästi ravintoaineita ruokavaliosta, josta liha on jätetty pois. Vaikka sekä äiti että nuori tuntisivat hyvin kasvissyöjän ravitsemuksen erityispiirteet, ei sillä ole merkitystä, mikäli nuori ei mieltymystensä vuoksi kuitenkaan syö monipuolisesti erilaisia ruoka-aineita.

[Nuori on ollut] ”lihamies” joka syö pakkosalaattia vaan suurinpiirtein [...] yhtäkkiä lähetään kasvissyöntiin, niin mitä se sitten oikeesti tarkoittaa, että nimenomaan varmaan se huoli siitä et se jää liian yksipuoliseksi se ruokavaliota koska vaan ranskalaiset perunat ja kaikki muut herkut korvaa sitten nää kalat ja lihat ja sun muut. (Äiti 4, 1:19)

Äiti kontrolloi nuoren syömistä (Wills et al., 2008). Nuoren ruokailutapojen muutos ei muuta kontrollin tapoja, mutta voi korostaa niitä, kun ravitsemusta pohditaan muutoksen siivittämänä aktiivisesti. Äiti tarkkailee ja ohjaa nuoren syömistä, koska hän on aktiivinen toimija ruoka-arjessa suunnittelijana, ruoanhankkijana ja -valmistajana. Kontrollin tarpeen argumentoidaan liittyvän ravitsemukseen ja terveelliseen ruokaan esimerkiksi vihannesten ja hedelmien syönnin tärkeyden korostamisena.



Mä oon ollu ehkä vähän tällanen terveysnatsi [...] välipalat pitäis olla ei tollasia pullia [...] niinhä ne sit välillä lipsuu, mut sit et on jotain hedelmää. (Äiti 4, 1:49)

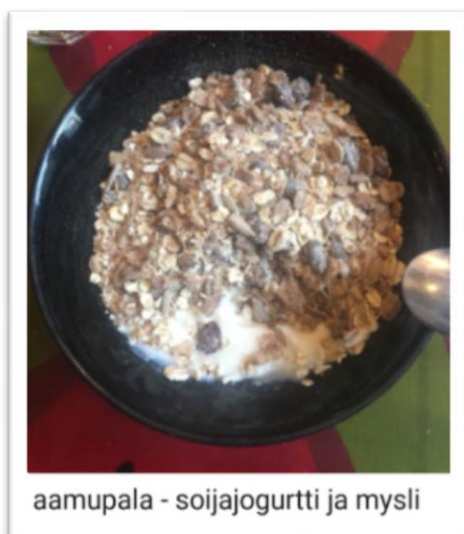
Kuva 3. Nuoren 4 välipalapulla.

Jo ennen lihan syömisen lopettamista äiti halusi varmistaa, että nuoren lautaselta löytyy riittävästi tuoreita vihanneksia ja hedelmiä. Ruokailutapojen muutoksen yhteydessä tämä huoli ei väisty, sillä vaikka nuori syö nyt kasvisruokaa, ei nuoren

taipumus olla syömättä tuoreita vihanneksia ja hedelmiä katoa kasvissyönnin aloittamisen myötä. Uutena huolenaiheena on sekaruoka-aineiden korvaaminen kasvien ja kasvispohjaisten proteiinien sijaan herkuilla ja ruoilla, jotka eivät sisällä sekaruoka-aineiden kanssa samoja ravintoaineita. Lihan ja kalan syömisen lopettamisen kohdalla ravitsemuksellinen huoli kiinnittyy erityisesti proteiinin saantiin. Riittävä proteiinien saanti on tärkeää erityisesti kasvavalle nuorelle (Syödään yhdessä – ravitsemussuositukset lapsiperheille, 2016, 92), mikä liittyy sekä arki- että asiantuntijapuheessa huoleen nuoren kasvissyönnin aloittamiseen. Kun ruoanvalmistustyöstä vastuussa oleva äiti identifioi itsensä perheen huolenpitäjäksi ja hyväksi äidiksi (Wright-St Clair, 2005; Bahr Bugge & Almås, 2006, 211), on hänen myös kiinnitettävä huomiota nuoren ravitsemukseen tämän alkaessa kasvissyöjäksi.

Mä oon aika jyrkkä näiden ruuista ollut että kun liha takaa tietyllä tavalla helppouden ruokavaliassa, tai sekasyönti, nimenomaan proteiinien. Kasvavien ihmisten ruoka. (Äiti 6, 4:27)

Äiti tietää, että nuoren on saatava ruoasta tiettyjä ravintoaineita kasvaakseen ja kehittyäkseen. Tämän takia hän kontrolloi nuoren syömistä ja haluaisi tämän syövän monipuolisesti sekaruokaa, vaikka nuori on lopettanut lihan syömisen ja on tietoisesti vaihtanut myös muita eläinperäisiä ruoka-aineita kasvipohjaisiin. Äiti perustelee ravitsemuksella myös omien arvojensa vastaisten ruokailutapoihin liittyvien päätösten vastustamista, kuten nuoren halua vaihtaa jogurtti soijapohjaiseen vastineeseen.



Ja ne ei oo mun lempijuttuja et jos täs äänestetään näistä niin ne on vähän sellasii kiistanalasii [...] meillä on yks sellanen pieni jogurtintekijä mitä mä oisin toivonut et osallistuja jatkaa [...], et viel kun tää juusto on mukana niin mun ei tarvi tehdä tästä niin isompaa numeroa, mut tää on mulla se et missä mä vähän [vastustan] (Äiti 6, 4:36)

Kuva 4. Nuori 6 syö aamuisin soijajugurtia, vaikka käyttää myös joitain maitotuotteita.

Äiti kokee juuston syömisen olevan tärkeää nuoren ravitsemukselle, kun nuori on jo vaihtanut muita maitotuotteita kasvipohjaisiin vaihtoehtoihin. Ravitsemusargumentin esiin tuominen on tapa esittää vastalause nuoren tekemiä päätöksiä vastaan, vaikka äiti perusteleekin maitotuotteiden merkityksen toisaalta myös tutun tuottajan kautta.

Perheen lapsille voidaan valmistaa sekaruokaa, vaikka kaikki perheen aikuiset olisivat kasvissyöjiä (Vinnari, Mustonen & Räsänen, 2010, 841). Kahdessa perheessä äidit ovat itse lopettaneet lihansyönnin jo kauan ennen lasten syntymää. Näissäkin kodeissa lapsille on laitettu sekaruokaa ja sitä on tarjottu heille näiden omaan lihansyömisen lopettamiseen asti. Perinteen ylläpitäminen on arvo (Schwartz, 1992, 24), joka on hyvin vahva suhteessa ruokaan. Perhettä perustaessa monet aiemmin kasvissyöjiksi alkaneet naiset saattavat alkaa valmistaa miehelleen tai lapsilleen sekaruokaa (Pohjolainen & Tapio, 2016, 147). Kasvissyöjä-äidit pitivät sekaruuan syöntiä lapsille tärkeänä niin kasvavan lapsen ravitsemuksen, mutta myös lapsen osallisuuden näkökulmasta.

Mä olen ollut hyvin ehdoton siitä päivästä lähtien, kun toukokuussa 92 jätin lihan ja kalan pois ruokavaliostani, mutta lapset on syönyt lihamakaronilaatikkaa niin-
kun kaikki muutkin lapset. (Äiti 2, 3:32)

Kasvissyöjä-äidit eivät halua, että heidän tekemänsä lihan syömiseen liittyvät valinnat estäisivät lapsia pääsemästä osallisiksi normaalina pidetyistä lapsuudesta ja siihen kuuluvista ruoista (vrt. Moore, 2017, 463–483). Muilla ruokavalintojen taustalla olevilla syillä, kuten ruoan hinnalla, ei kerrottu olevan samanlaista leimaavuuden uhkaa. Lihalla ja lihan syömisellä kerrotaan olevan tavallisuuden merkitys jopa kasvissyöjä-äideille. Nyt 2010-luvun lopulla nähdään olevan helppoa olla kasvissyöjä, koska sekatuotteita imitoivia kasvipohjaisia versiota on tullut markkinoille paljon, niiden saatavuus on hyvää, ne ovat hyviä sekä maultaan että ruoanvalmistusominaisuuksiltaan ja niitä markkinoidaan näkyvillä kampanjoilla.



[...]Nää kaikki tuotteet nyhtistuotteet, et ne-
hän [...] helpottaa [...] aidosti. Kun mulla on
asiakkaana sellasia jotka on kunnon 70-lu-
vun kasvissyöjiä, et niiden kanssa kun me
käydään läpi juttuja, niin sehän on ihan eri
maailma nykyään. Se on niin helppoa nyky-
ään et siinä mielessä *by all means*, että kun
[on] kaiken maailman kokkikartanot ja kaikki
tsemppailee aidosti enemmän niin miksipä
ei. Ja toi kouluruokavaihtoehto että ei tar-
vitse mitenkään medikalisoita tai julistaa
kasvissyöntiä, vaan se on yks vaihtoehto,
niin se on makeeta. (Äiti 6, 4:13)

Kuva 5. Perheessä 6 iloitaan kauppojen laajasta kasvisvaihtoehtojen valikoimasta. Kasvissyönti nähdään usein yhteiskunnallisena kannanottona tai omaan identiteettiin liittyvänä valintana (Hahn & Bruner, 2012, 42; Mäkelä, 2002, 27), mutta äiti ei halua muiden pitävän sitä erikoisuutena. Kasvisruoan kokema arkipäiväistyminen ilahduttaa äitiä, koska sen valitsemista ei koeta enää voimakkaan leimaavaksi, vaan se on aito vaihtoehto sekaruokavaihtoehdon rinnalla.

Perhe-elämän tavoitteena on mahdollistaa hyvä, merkityksellinen ja jatkuva arki silloinkin, kun elämässä tapahtuu muutoksia (Helms et al., 2010, 362). Ruoka-arki tai arkielämä yleensä ei pysähdy muutosten takia mukauttamista ja korjailua varten, vaan mukauttamista täytyy tehdä koko ajan eteenpäin rullaavaan arkitoimintaan. Koska nuorelle on luvattu, että lihan syömisen lopettaminen sallitaan, täytyy äitien omista huolistaan huolimatta alkaa etsiä ja opetella omaan ruoka-arkeen sopivia mukauttamisen tapoja.

Me käytiin siit keskustelut silleen et vegaaniuteen mä en suostu ihan heti et sit alkaa, menee liian hankalaksi mulle ruuanlaitto. Tai en mä tiedä ruoanlaitto, mut se miettiminen et saa riittävästi kaikkee ravintoo, kun kuitenkin on kuitenkin urheilu [...] kuus kertaa viikos, ni sitte se ihan sellanen kasvavan nuoren energia ja kaikki tarvittavat mitä tarviikaan kasvamiseen ja elämiseen niin, mä sanoin et vegaanius kiitos ei ainakaan ihan heti. Jos ryhtyy kasvissyöjäks, niin pitää miettii kans se et kun [nuorella] oli vielä silloin et 'en tykkää avokaadost, en tykkää bataatista, en tykkää siitä, en tykkää tästä', [...] jos tää menee siihen et sä syöt niinku kurkkuu ja tomaattii ja salaattii niin se ei tuu onnistuu, et sun pitää laajentaa [...] sun kasvisrepertuaaria että tykkäät tai et, et muuten menee liian [...] kapeeks tää homma. Mut ei me mun mielestä muuta keskusteltu et sä sanoit et selvä, opettelen syömään avokaadoo ja näin (*naurua*) niin mä olin et *fine*, katotaan mitä täst tulee et opetel-[laan]. (Äiti 4, 1:46)

Nuori loittonee ruoan suhteen kauemmas äidin kontrollista, minkä vuoksi äiti testaa nuoren uuden, itsenäisen toiminnan edellytyksiä ottamalla esiin ruokatapojen muutoksen ravitsemusnäkökulman. Keskustellessa edellytyksistä äiti antaa nuorelle myös mahdollisuuden vielä perääntyä ruokailutapojen muutoksesta. Kun nuori ei kuitenkaan tartu tähän mahdollisuuteen, aletaan mukauttamistoimia tehdä kokeillen.

6.2.2 Itsenäisyyteen pyrkivät sisarukset ja hiljainen isä

Siinä, missä kasvissyöjäksi alkaminen on nuorelle osoitus omasta kasvavasta autonomiasta (Gubrium & Holstein, 2006, 86), voi se aiheuttaa muille perheen lapsille pelkoa oman autonomian vähenemisestä. Ainoina nuoren kasvissyönnin aktiivisina vastustajina perheissä ovat toisinaan sisarukset. Äidit näkevät tämän johtuvan sisarusten huolesta siitä, että koko perhe ryhtyisi syömään ainoastaan kasvisruokaa ja sisaruksille mieluisat sekaruoka-aineet jäisivät ruokapöydästä pois. Kun kasvissyönti nähdään Hahnin ja Brunerin (2012, 42) tapaan identiteetinmuutokseksi lautasella, voidaan sisarusten kieltäytymisen nähdä johtuvan siitä, etteivät he halua ottaa osaa siihen elämäntapaan, jollaisena kasvissyönnin näkevät (vrt. Massa et al., 2004, 173–174.). Lisäksi sekaruoka-aineet halutaan pitää omalla lautasella niiden hyvän maun vuoksi.

No mä en ainakaan rupee kasvissyöjäksi tais olla [siskon] kommentti ja että mä ainakin haluan syödä kalaa, se oli sitä mieltä et ihan *fine* mut se ei lähe pelkälle kasvisvaliolle. (Äiti 4, 1:20)

Äidit selittävät vastarintaa myös sisarusten väliseen vuorovaikutuksen kautta. Kasvissyönnistä kiusaaminen on sisarusten välistä nujakointia, joka liittyy ennen kaikkea sisarusten väleihin tai sisaruksen ruokamieltymyksiin, ei niinkään kasvisyöntiin. Nuorten lihan syömisen lopettamisesta oli jo vähintään vuosi aikaa, joten sisaruksillakin oli ollut aikaa tutustua ja tottua kasvisruokiin.

Kai se pelkäs et nyt käännytään koko perhe (*nauraa*). Mä luulen et se oli vähän sellanen. Mutta onhan ne lukenut siitä omassa opiskelussaan [urheilualalla] kaikista näistä, kunhan nyt varmaan halus enemmän kiusata (*nauraa*) (Äiti 3, 5:7)

Muutokset kodin arkiruoassa voivat aiheuttaa sisaruksissa torjumisreaktion (Hopia, 2016, 173). Sisarusten kasvisruoan vastustus ei liity tässä tapauksessa suoraan kasvisruokalajien makuun, vaan olettamukseen kasvisruokien huonommasta mausta. Toisiaan muistuttavat kasvis- ja sekaruoat voivat olla keskenään melko saman makuisia ja -oloisia erityisesti silloin, jos kyseessä on ylipäättään lapsille ja nuorille mieluisa ruoka, kuten nugetit. Kasvisversio voi maistua hyvin, mikäli ei tuoda ilmi, että kyseessä on sekaruoan sijaan kasvisruoka.



En mä toisaalt sit jos ei me kerrotais vaan laitettais et on vaan nugetteja niinku eilenki nii että ois vaan nugetteja ja perunamuusii niin ei sitä ees tietäis varmaan että siinä vaiheessa kun mennään sanomaan et se on kasvisnugetti niin sit tulee se "yök". (Äiti 3, 5:18)

Kuva 6. Nugetit maistuvat perheen 3 lapsille myös kasvisversiona.

Kasvisruoan vastustaminen voi olla kasvissyöjäsisaruksen hännäämistä ja vastustamista. Mielty mysten ja identiteettikysymyksen lisäksi lihansyönnin lopettaminen on nuorille sosiaalisesti merkittävä teko (Bohm et al., 2016, 106). Lihansyömisestä keskeisyyden diskurssi voi estää halukkaitakin nuoria vähentämästä lihansyöntiä (Bohm et al., 2015, 108). Nuorten vaikutusmahdollisuudet perheessä ovat rajalliset, ja kieltäytyminen omien mieltymysten vastaisesta ruoasta on myös vallankäyttöä, minkä tarpeen voi laukaista oman autonomian uhattuna olemisen kokemus.

Sisaruksen oma päätös voi olla myös lihan syömisestä lopettaminen nuoren jäljissä.

Meillä ei just kotona enää hirveesti syöty lihaa ja sitte ku äiti ja siskokin oli kasvissyöjä, niin mä ajattelin et se ois semmonen hyvä. Et nyt ois hyvä aika alottaa [...]. (Sisko 6, 4:25)

Tällöinkin ruokailutapojen muutos on lähtöisin sisaruksesta itsestään, ja se on oma, autonominen päätös. Tytöt alkavat poikia useammin kasvissyöjiksi (Parviainen et al., 2016, 220), mikä toistui aineistossa myös sisarusten kohdalla: yhdenkään veljen ei kerrottu alkaneen kasvissyöjäksi tai harkinneen sitä, mutta kahden nuoren siskot olivat joko alkaneet kasvissyöjäksi tai vähintään ottaneet asian puheeksi äidilleen. Ainoa perhe, joka oli lähes kokonaan siirtynyt nuoren ruokailutapojen muutoksen jälkeen tämän viitoittamalle kasvisruokailun tielle, oli perhe, jossa sisarukset olivat jo muuttaneet pois kotoa. Tällöin vastakkain olivat ainoastaan yhden nuoren ja tämän vanhempien ruokaan liittyvät valinnat. Toisin kuin muissa perheissä, sekaruokailun jatkamista haluavia sisaruksia ei tässä perheessä siis ollut.

Isät ovat läsnä aineistossa melkein pelkästään äitien nimeäminä tai meidän perhe puhuu -puhetapana, jossa nuori tai tämän äiti kertoo perheestään tai vanhemmista kollektiivisesti. Ruokapäiväkirjakuissa isät ovat läsnä ruoanvalmistajina ja ruokailuseurana. Ennen kaikkea tämän tutkielman aineistossa miehet vaikevat. Äitien mukaan isät eivät ole olleet huolestuneita lihan syömisen lopettamisesta eikä vanhempien välisiä keskusteluja ruokailutapojen muutoksesta ole juurikaan käyty.

Eikä me sitä silleen ees hirveesti ees keskenämme keskusteltu, ehkä [isä]kin sit tiesi että mä pystyn auttaa osallistujaa ja kattoo vähän et mitä se syö, et siinä ois sit monipuolisempaa se ruoka. (Äiti 3, 5:8)

Isän kerrotaan luottavan äidin ruoanvalmistustaitoihin ja jättävän mukauttamistoimien tekemisen äidille, jolloin isä voi jopa välttyä lähes täysin lihan syömisen lopettamisen aiheuttamilta mukauttamistoimien aktiiviselta pohtimiselta. Äidillä on aineistossa useasti sekä ravitsemuksellinen että suunnittelijan ja järjestäjän vastuu perheen ruoanvalmistustyössä (vrt. Curtis, James & Ellis, 2009, 109), vaikka isät ottaisivatkin siihen aktiivisesti osaa esimerkiksi käymällä kaupassa.

Kyllä se aika paljon mun harteille jää [...] tai kyl isäkin menee mut sit sille pitää laittaa se lista (*nauraa*). Mut et täytyy kyllä nostaa hattua et kyllä sekin on joutunut täs skarppaamaan ja laittamaan osallistujalle ruokaa, et se on ihan hyvä juttu. (Äiti 3, 5:43)

Ruokalajien suunnittelu kasvisruokailussa on jäänyt perheen äidin vastuulle, joten tämän on kirjoitettava isälle kauppalista, mikäli kaupassa käy isän sijaan äiti. Valinnat voivat jäädä suureksi osaksi äidin tehtäväksi, vaikka hän ei pääsekään kauppaan hakemaan tavaroita, ja kaupassakäynti sekä isän rooli on ruoanvalmistustystyössä mekaanisen suorittava. Äiti pitää hyvänä sitä, että isä on joutunut aktivoitumaan ruoanvalmistuksen suhteen enemmän nuoren kasvissyöjäksi alkamisen myötä.

Äidit kertovat myös isien tekemän ruoanvalmistustyön olevan hoivaa ja rakkautta osoituksia, mutta myös ruoanvalmistustaidolla briljeeraamista (vrt. Szabo, 2012, 19–20).

Mut tää oli nimenomaan rakkaudenosoitus [kasvissyöjätyttärille], koska tää oli sipulicarbonara. [...] Hänen bravuurinsa on ollut lihasta tehty carbonara, eli hän oli bongannut tän reseptin ja rakkaudesta näihin tyttäriinsä laitto sen ja oli iloinen kun he tykkäsivät siitä. (Äiti 6, 4:4)

Myös isä on mukauttanut omaa ruoanvalmistustyötään kasvissyöjänuoren vaatimusten mukaiseksi, minkä perheen äiti näkee johtuvan hoivan antamisesta ja miellyttämisenhalusta lapsia kohtaan.

Perheessä 5, jonka haastattelussa paikalla oli myös perheen isä, kaikki kotona asuvat perheenjäsenet ottavat tasapuolisesti osaa ruoanvalmistustystyöhön. Szabon (2012; 2013) mukaan miehet, joilla on vastuullinen asema perheen ruoanvalmistustystyössä, omaksuvat feminiinisiksi nähtyjä merkityksiä ja näkevät ruoanvalmistustystyön huolenpitona ja rakkaudenosoituksena läheisiään kohtaan, mihin liittyy myös huoli ravitsemuksesta.

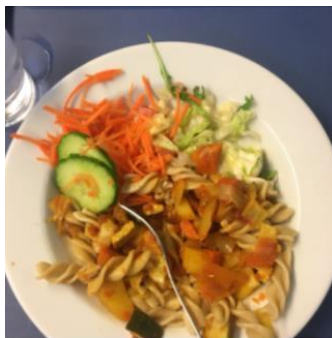
Mä en koe mitenkään et mä tarvitsen lihaa, et se tuntuu musta ihan turhalta ajatukselta. [Nuoren] puolesta mä ajattelen et kun [hän] on aina rakastanut kalaa, sen suhteen mä oon ajatellu kuinka hyvää kala on terveydelle, niin sitä mä oon vähän ajatellut et voi harmi, et nyt [hän] ei nyt saa niitä hyötyjä mitä kalasta saisi. (Isä 5, 6:90)

Haastattelussa mukana oleva, paljon ruokaa perheelleen tai sen kanssa laittava isä suhtautuu äitien kanssa samoilla tavoilla ruokailutapojen muutokseen: ruokailua on mukautettava, jotta ruoasta saataisiin vastakin kaikki tarvittavat ravintoaineet. Mukauttamista aletaan tehdä hivuttaen ruokalajeja kohti uusia vaatimuksia.

6.2.3 Nuori kasvissyöjä kohtaa kodin ulkopuolisen maailman

Kasvisruokailu on tällä hetkellä esillä monessa mediassa. Kasvisruuan trendikkyys tulee esille aikakauslehdissä ja internetiä selaamalla. Ruokatrendien seuraaminen luo kuvaa Suomesta, jossa liha on menettänyt asemansa ruokapöydän kruununa ja jossa kulinaarisen maailman uusi ja mielenkiintoinen liittyykin itseasiassa kasvisruokaan.

Useimmat nuoret eivät juurikaan olleet saaneet negatiivista palautetta kasvissyönnistään. Nekin kommentit, jotka koetaan negatiivisiksi, ovat lähinnä samassa koulussa opiskelevien nuorten ihmettelyä siitä, miksi joku haluaisi valita olla syömättä lihaa. Tämän osallistujat näkevät johtuvan siitä, etteivät kaikki tunne kasvissyönnin taustalla olevaa kestävyyyteen liittyvää argumentointia riittävän hyvin.



lounas - kurpitsasoija kastiketta ja täysjyväpastaa ja salattia, koulussa kavereiden kanssa 😊

Koulussakin on puhuttu just noist lihansyönnin ympäristövaikutuksista ja kaikist niin on kaikki sit ihan tajunnu ja kyl aika monet mun kaveritkin on et koulussakin kun syö niit kasvisvaihtoehtoi niin usein niin ei se oo mikään ihmetyksen aihe tai semmonen. (Nuori 6, 4:53)

Kuva 7. Nuoren 6 koulussa on tarjolla kasvisruokaa, jota myös sekasyöjäkaverit välillä valitsevat.

Myös sukupolvierot ovat nuorten ja vanhempien mielestä syynä siihen, etteivät kaikki aina suhtaudu kasvissyöntiin yhtä kunnioittavasti tai ymmärtävästi kuin omat vanhemmat. Isovanhempien kerrotaan laittavan tarvittaessa kasvisruokaa, mutta kaikki eivät nuorten mukaan ymmärrä kasvissyönnin taustalla olevia syitä. Erityisen vaikeaa ymmärtää on valinta jättää jotain vapaaehtoisesti pois omasta ruokavaliostaan, mikä nähdään oman valinnanvaran supistamisena. Tähän liittyy lihan ja kalan korkea arvostus raaka-aineina, sillä isovanhemmilla ne liittyivät erityisesti juhlaruokaan (vrt. Mäkelä, 1990, 48–49).

Mun isälle varsinkin ruoanlaitto on sille ihan supertärkeä mut se on sellanen perinteinen 75-vuotias mieskokki joka on tällanen liha ja kala, hyvin sellanen miehekäs kokki. Mä just mietin semmosii vanhoja miehiä jotka on ainakin mun maailmassa tehnyt kaikki ne juhla-ateriat. Vaimo hoitaa (...) arjen pyöryksen ja sit kun syödään jotain pihviä ja lihaa ja grillataan niin sit ne miehet astuu puikkoihin. (Äiti 3, 1:31)

Sukupuolittunut jako maskuliinisiin ja feminiinisiin ruokiin sekä ruoanvalmistustapoihin elävät äidin kertoman mukaan isovanhempien sukupolvessa vahvoina. Uudet sekaruoka-aineiden korvaajiksi kehitetyt kasvispohjaiset tuotteet ja perinteisten ruokalajien kekseliäs mukauttaminen uusiin ruokailuvaatimuksiin voivat näyttäytyä isovanhempien silmissä myös humoristisina.

Must tuntuu et mun äiti sinänsä nauttii siitä että saa tämmösenkin kohdata elämässään tällasena ilmiönä että se ottaa siitä myös sillai ilon irti humoristisessa mielessä että on hupaisaa että toiset puhuu tällasta. (Isä 5, 6:31)

Valinnan olla syömättä lihaa tai muita eläinkunnan tuotteita katsotaan olevan josain määrin vanhempien oman, mutta ennen kaikkea nuorten sukupolven valinta. Isovanhempien kokemusmaailma taas on sen verran kaukana, ettei näiden odotetakaan ymmärtävän täysin nuoren tekemää valintaa.

Mun äiti [...] on syntynyt '35 ja se on maatalon tyttö [paikkakunnalta] Kymenlaaksosta niin kai se on, kun hänen lapsuuteensa on kuulunut se että teurastetaan sika tai näin poispäin, että se on nähnyt sota-ajan ja pula-ajan, tuntuu että semmosille ihmisille on vaikea ymmärtää että toiset ihmiset tieteen tahtoon valitsee pois niinkun asioita, mutta ei se oo niinku negatiivinen näin että [on vaikeaa] kai asettua [...] sillai viimeisen päälle [...] siihen että miksi sä teet niitä valintoja. (Isä 5, 6:28)

Nuoret ovat tottuneet perustelemaan ruokavaliovalintojaan perheen ulkopuolisille henkilöille, kuten perhetutuille ja koulutovereille. Kasvisruokavalio aiheuttaa keskustelua toisinaan myös silloin, kun nuori tutustuu uusiin ihmisiin. Etenkin koulutoverit saattavat arvostella kasvissyöntiä, kasvissyöjiä tai kasvisruokaa. Uudet tuttavat saattavat myös epäillä ruokailutapojen muutoksen pysyvyyttä.

Ne oli kyllä tosi avoimia ja ne kysy vähän ja ne kyl sano koska ne tuns jonkun joka oli joku niiden kaveri joka oli kasvissyöjä vai vegaani mä en nyt muista, niin sitte jotenki vuoden päästä sit se olikin siirtynyt takasin liharuokavalioon ja ne oli et mitäs nyt näin, niin ne sano mullekin et kyl sit vuoden päästä säkin syöt sit taas lihaa ja mä olin vaan et en, et vuoden päästä mä oon vegaani ja mä sanoin näin ja kyllä se ihan hyvin meni. (Nuori 5, 6:13)

Kavereilla ja seurustelukumppaneilla on tärkeä osa nuorten ruokailuissa: heidän kanssaan ruokaillaan kouluissa, kodeissa, harrastuksissa, ravintoloissa ja kahviloissa. Heidän kanssaan myös ostetaan ja valmistetaan ruokaa. Kavereilta ja läheisiltä ystäviltä saatu emotionaalinen ja välineellinen tuki ovat tärkeitä teini-iässä (Korkiamäki, 2013, 113), ja kaverit vaikuttavat esimerkiksi nuorten terveyskäyttäytymiseen sekä suotuisasti että haitallisesti (Brown, Bakken, Ameringen & Mahon, 2008, 18). Osallistujat olivat saaneet kavereiltaan tukea kasvissyöntiin sosiaalisen hyväksynnän muodossa.

6.3 Ruoanvalmistustyön mukauttaminen

6.3.1 Hedonistisessa ruoka-arjessa

Kun ruoka-arjen tärkeimpänä tausta-ajatuksena on tehdä kaikille herkullista ruokaa, ollaan siihen valmiita käyttämään paljon resursseja: niin aikaa, rahaa kuin tietoja ja taitoja. Tällaista mukauttamisen tapaa kutsutaan hedonistiseksi (vrt. Huotilainen, 2005, 37), koska sen keskipisteenä on ruoan maku. Muut ruoalle annetut merkitykset suhteutetaan sen maun ja yhteisen ruokailutilanteen antamaan mielihyvään.

Tää ei ollut nyt mitenkään riippuvainen kasvisruuasta tai ei-kasvisruuasta vaan siitä että ruuan pitää olla hyvää. (Isä 5, 6:126)

Kasvisruokailu otetaan luonnolliseksi osaksi perheen ruoanvalmistustyötä ja se saa arkiruoan lisäksi aseman juhla- ja vierasruokana. Tuttuja ruokalajeja mukautetaan uusien vaatimusten mukaisiksi käyttämällä kertyneiden tietojen ja taitojen lisäksi hyväksi yhä laajenevaa, helposti saatavilla olevaa kasvipöytäruokien ruoka-aineiden valikoimaa.

Ruokakulttuurin ja ruoanvalmistustaitojen siirtäminen sukupolvelta toiselle nähdään tärkeänä, ja yhteinen ruokapöytä on myös päivittäinen kohtaamisen ja perheenjäsenten välisten sosiaalisten suhteiden vahvistamisen paikka (vrt. Mälikä & Arminen, 2015, 134, 146–147, 153–154; Puuronen, 2013, 76). Päivän pääateria pyritään syömään yhdessä ja tavoitteena on valmistaa hyvänmakuista ruokaa

kaikille ruokailijoille. Tämän vuoksi ruokalajeja tarvitaan vain yksi: ruoka voi olla yhtä hyvin kasvis- kuin sekaruokaa, kunhan se on maistuvaa. Nuoren ollessa paikalla pöydässä on oltava kasvisruokaa, koska muuten kaikki eivät voi syödä samasta padasta. Kasvisruokaa on syöty säännöllisesti jo ennen nuoren ruokailutapojen muutosta. Sekaruoan valmistusta rajoittaa nyt nuoren lihan syömisen lopettaminen, joten ruoka on yhä useammin kaikille kasvisruokaa.

[Kaikille maistuu] linssikeitto [...] Joku tommonen lasagne, ja sit isä tekee semmosta paputomaattipastaa, ai kamala, eiks se isän paputomaattipasta oo kans aivan ihana. (Äiti 4, 1:56)

Mukautettujen ruokalajien on oltava maistuvia, jotta ne saavat hyväksynnän ruokapöydässä. Kasvisvalmisteita kokeillaan mielellään, mutta niiden käyttöön jääminen vaatii, että tuotetta pidetään maistuvana.



Niin että [vegaanijuustot] on vähän semmosia, ne ei oo niin hyviä, mutta en mä itseasiassa mä en ainaakaan hirveesti kaipaa [juustoa], mul on aika samanlainen aamiainen kun [nuorellakin] että mä laitan sitä tahinia aika usein koska siitä saa sitä kalsiumia tosta seesaminsiemeneestä. (Äiti 5, 6:41)

Kuva 8. Nuori 5 on vaihtanut leivänpäällysjuuston tahiniin alettuaan syödä vegaanisesti.

Kasvipohjaisia sekaruoka-aineiden korvaajia ei pidetä itsestään selvästi hyvinä, vaikka niillä olisikin helppoa korvata tuttujen ruokien elementtejä mukauttaessa ruokia uusien vaatimusten mukaisiksi. Esimerkiksi se, että jokin näyttää juustolta ja että tuottaja on kehittänyt sen juuston käyttötarkoituksia vastaavaksi, ei vielä tarkoita, että se olisi maukas ja käytössä hyvä tuote. Juusto voidaan vaihtaa täysin toisenlaiseen tuotteeseen, seesaminsiemeneistä valmistettuun maukkaana pidettyyn tahiniin, joka muistuttaa juustoa ainoastaan hieman ravintoarvoltaan.

Hedonistisessa mukauttamisessa uusia tuotteita kuitenkin kokeillaan mielellään, vaikka kaikki kokeillut tuotteet eivät jäisikään rutiininomaiseen käyttöön. Uu-tuudenviehätys ja mielenkiinto uusia tuotteita kohtaan liittyvät kiinteästi hedonis-tiseen mukauttamiseen (vrt. Huotilainen, 2005, 37), joten ruokatrendejä seura-taan aktiivisesti.

Kyllä seurailen mitä tuolla tulee tuolla [...] 'Trendikkäät kasvisruuat', äiti googlaa (*nauraa*), et missä mennään [...] sitä huomaa että hetkinen, että ei sitä lihaa it-seasiassa tarvi, et [...] kaikkii näitä mielenkiintoisia kokeita tulee [...] kaikista muusta kun liharuuista, musta tuntuu et liharuokareseptit on hyvin paljon perin-teisempiä. (Äiti 4, 1:8)

Ruoanvalmistustyö on rutiinin ja kotityön lisäksi harrastus (Torkkeli, 2009, 136), joten siihen käytetään paljon resursseja: tietoa ja taitoa, aikaa, työvoimaa, tarvik-keita ja rahaa. Sen lisäksi, että resursseja käytetään paljon, on niitä myös run-saasti käytettävissä. Vanhempien lisäksi myös lapset ottavat osaa ruoanvalmis-tustyöhön tarvittaessa, mikä lisää ruoanvalmistukseen käytettävissä olevaa työ-aikaa. Aikaa myös tietoisesti varataan ruoan valmistamiseen ja yhdessä syömi-seen. Erityisesti tiedoilla ja taidoilla sekä arjen kekseliäisyydellä kompensoidaan toisinaan ilmaantuneita resurssipuutteita, kuten raaka-aineiden puuttumista tai yl-lättäviä kiireitä. Myös työnjakoa voidaan neuvotella uusiksi yllätysten edessä. Tä-män mahdollistaa sosiaalisen median sovellusten aktiivinen käyttö ruokailusta neuvoteltaessa. Ruoanvalmistukselle on varattu tiloja, välineitä ja aikaa.

Mä oon viimeisen [...] 20 vuoden ajan kun tuolla reissaa pitkin maailmaa, niin oikeestaan ne kivoimmat tuliaisat on ruokatuliaisat. [...] Meillä on iso keittiö joka on täynnä kaappeja ja purkkeja ja purnukkaa ja se on jotenkin sellanen harrastus sekin sit toisaalta. (Äiti 4, 1:62)

Koska ruoan merkitys perustuu sen hyvään makuun, voidaan mieltymykset täyt-tävää kasvisruokaa arvostaa yhtä paljon, kuin hyvänmakuista sekaruokaa. Kas-visruokaa pidetään tavallisena ruokana, jonka erityisarvo ei ole olla kasvisruokaa, vaan ylipäättään hyvänmakuista ruokaa. Kasvisruoan erityismerkityksenä on kui-tenkin se, että se sopii kaikille ruokailijoille. Tämä arvostus näkyy myös siinä, että juhlapöytänsäkään ei välttämättä tarvita sekaruokaa. Erityisen hyvästä kasvis-ruoka-aineesta voidaankin puhua esimerkiksi *juhlatofuna*.

Isi toi meille jotain hienoja luomutofuja [Japanista], ja sit kauhee draama kun se ei ollu kotona ja otin sen juhlatofut ja tein sille ruokaa. Ja mä olin et mä otan täältä jotain tofua, et onks OK, ja äiti sanoo joo, ja iskä tulee kotiin. ”Apua, onks joku vieny meidän luomutofun, jota mun piti laittaa huomenna johonki suureen ruokahommaan” ja mä olin ”mm, mä otin sieltä jotain tofuu joka oli siellä jääkaapissa”. (Nuori 4, 1:88)

Juhlaruoan valmistamiseen panostetaan arkiruokaa enemmän resursseja ja yhteisön tavat ja säännöt korostuvat juhla-ateriaalla (Mäkelä, 1990, 48), joten totuista ruoista poikkeaminen täysin toisenlaisiin vaatii rohkeutta ja huumorintajua. Juhlavia kasvisruokia tarjotaan kaikille läsnäolijoille, vaikka vieraat eivät olisikaan kasvissyöjiä.

Tietoja ja taitoja kerrytetään harrastuneisuudella sekä matkustelulla. Kasvisruoka on ollut osa ruokaharrastusta jo ennen nuoren ruokailutapojen muutosta, joten perheessä tunnetaan kasvisruokaan liittyviä perusruoanvalmistustekniikoita.



Monesti mä aattelen vaan et korvaan ton jollakin muulla, ihan omasta päästä, sitten kattoo varmaan aika usein jostain netistä, laittaa vaan et 'vegaani' ensin ja kattoo mitä sieltä tulee, sitten vähän vertailee ja sitten vielä vähän itte soveltaa (*nauraa*) (Äiti 5, 6:22)

Kuva 9. Perheessä 5 harrastuneisuus ja kokeilut opettavat suosikkiruokien muokkauksista uusiin ruokailun tapoihin sopiviksi.

Uutta ruokaversiota varten haetaan tietoa, jota yhdistetään aiempaan tietoon. Näin jo ennestään laajat tiedot ja taidot karttuvat entisestään, nyt suhteessa kasvisruokaan.

Ruokatrendien katsotaan suosivan tällä hetkellä kasvisruokaa, ja kasvisruoan koetaan olevan juuri nyt erityisen mielenkiintoista. Kasvisruokailun lisääntyminen perheessä nuoren lihan syömisen lopettamisen myötä on ollut tervetullutta, sillä

se on antanut vanhemmille konkreettisen sysäyksen, jonka myötä he ovat siirtyneet syömään itsekin vielä enemmän kasvisruokaa, minkä näkevät edullisena niin ympäristö- kuin terveysnäkökulmista.

No ehkä meidän koko perheen ruokavalio on siirtynyt enemmän kasvissyöntiä kohtaan, mä luulen näin varsinkin [...] arkiruokailu, niin ei me arkisin kyl syödä niinku juuri mitään [lihaa] (Äiti 4, 1:7)

Jo ennen nuoren antamaa sysäystä lihan syömistä on tietoisesti vähennetty, mutta nuoren ruokailutapojen muutos on lisännyt kasvisruoan osuutta koko perheellä entisestään. Sekaruokaa valmistetaan yhä toisinaan, mutta lähinnä silloin, kun nuori ei ole kotona.

Kasvisruoasta löydetään sama ilo kuin sekaruoasta. Ruokaperinteillä leikitellään ja niitä uusinnetaan uuteen ruokavalioon sopivaksi myös huumoria apuna käyttäen. Aiemmin pidetyistä ruuista tunnistetaan uusiin ruokailutapojen vaatimuksiin sopivia ruokalajeja. Perinteisesti sekaruokaan liitettyjä merkityksiä sovelletaan nyt kasvisruokaan, ja ruoalla lasketaan myös leikkiä. Leikinlasku voi liittyä myös juhlaruokaan.

Äiti 5: Me on syöty aina jotain kalkkunaa tai sit on ollut joku hirvenpaisti tai poronpaisti

Isä 5: Mut tänä jouluna oli kaksi

[...]

Äiti 5: Kaksi kukkakaalia. (*kaikki nauraa*) (6:16)

Hedonistisen suhteen ohjaamana koko perheelle valmistetaan yleensä yhtä ruokaa. Yhden yhteisen ruokalajin valmistaminen on ollut vallitseva käytäntö jo ennen nuoren ruokailutapojen muutosta, mutta enää pelkkä sekaruoan valmistaminen ei käy. Tähän syynä on vanhempien halu osoittaa huolenpitoa ja arvostaa nuoren omia valintoja, ja valmistaa nuorelle tämän mieltymyksiin sopivaa ruokaa. Toisaalta syynä on myös vanhempien oma kiinnostus lihatonta ruokaa kohtaan.

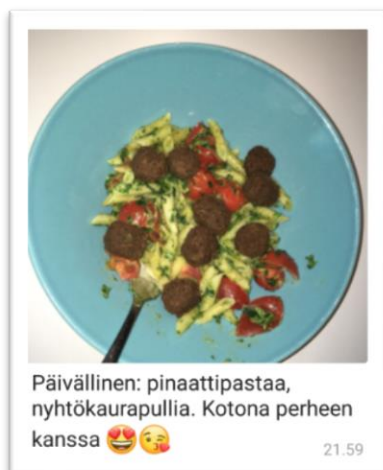
Mutta tota eihän me täällä usein kaksia ruokia tehdä että tosi paljon me täällä vegaanista ruokaa syödään. (Isä 5, 6:23)

Muut perheenjäsenet syövät yhä myös sekaruokaa toisinaan silloin, kun kasvis-syöjänuori ei ole paikalla. Toki valmiiseen, sinänsä jo täyspainoiseen kasvisateriaan voidaan vielä lisätä jokin sekaruokaelementti, kuten juustoa muuten vegaanisen ruoan päälle. Ruoanvalmistus on perheenjäsenten yhteinen harrastus (vrt. Torkkeli, 2009, 136), joten vaikka yhden ruoan valmistaminen kaikille voisi olla resurssihi ratkaisu, halutaan ruoanvalmistukseen käyttää runsaasti resursseja. Yksinkertaisimmillaan tämä tarkoittaa, että kaupasta ostetaan ne tuotteet jotka halutaan, vaikka niitä pidettäisiinkin kalliina ja niitä jouduttaisiin hakemaan monesta eri kaupasta. Runsas resurssien käyttö voi myös ulottua läpi koko ruoanvalmistustyön, kun sitä suunnitellaan, pohditaan ja toteutetaan monien perheenjäsenten kesken.

Kun molemmat vanhemmat, nuori ja tämän mahdolliset sisarukset ottavat aktiivisesti osaa ruoanvalmistustyöhön, on työvoimaa käytössä paljon. Uusien ruokailutapojen mukaisella ruoalla on samoja merkityksiä, kuin perheen ruoalla aiemminkin: sen tulee olla maistuvaa, mielenkiintoista ja kestävä. Nuoren ruokailutapojen muutos on vain tuonut muutenkin aktiivisesti reflektoituun ruoka-arkeen yhden uuden näkökulman.

6.3.2 Pragmaattisessa ruoka-arjessa

Pragmaattinen mukauttaminen perustuu ajatukseen ruoasta polttoaineena, jolla mahdollistetaan arjen muut toiminnot (vrt. Huotilainen, 2005, 37). Perheessä on yksi pääasiallinen ruoanvalmistaja, yleensä äiti, joka pitää kaikkia ruoka-arjen lankoja käsissään (vrt. Curtis, James & Ellis, 2009, 109). Perheessä voi olla muitakin perheenjäseniä, jotka tavalla tai toisella ottavat osaa ruoanvalmistukseen ja kaupassakäynteihin, mutta lopullinen vastuu ruoanvalmistustyön kitkattomuudesta on äidillä. Ruoanvalmistustyöhön käytettävissä olevia resursseja ei ole jaettu merkittävässä määrin uudelleen nuoren ruokailutapojen muutoksen jälkeen. Kasvisyöjänuori itse on melko passiivisessa asemassa ruoanvalmistustyön suhteen, ja lähinnä esittääkin vain toisinaan toiveita sen suhteen, mitä ruokia toivoisi tarjolle. Taustalla on äidin vahvasti rutinoitunut toiminta, koska perheenjäsenten töiden, harrastusten ja koulun sanelemat aikataulut tekevät arjesta kiireistä.



Kyllä mä periaatteessa ihan tykkäänkin laittaa ruokaa, ehkä se on meidän perheessä vaan se kiire, mikä häiritsee. Että ehkä enemmänkin se arvotus että sit kun on kiire, niin sithän sä et hirveesti rupee miettii että mitäs uutta keksis. [...] Että se vaatii sen että sä katot jonkun reseptin ja ostat kaupasta ne tarvittavat ainekset siihen ja se vie sitten jo vähän aikaa. [...] Että arjessa se on aika semmosta, sitä perus. Että ei siinä hirveesti mitään gurmeeta laiteta. (Äiti 1, 2:54)

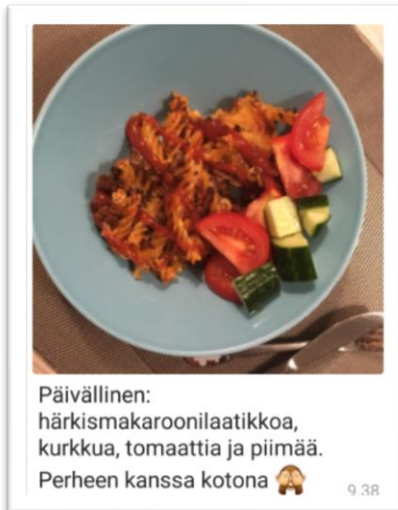
Kuva 10. Perheen 1 ruokalistalla on usein samoja, kaikille maistuviksi todettuja ruokalajeja, joista kasvissyöjälle tehdään oma versio.

Ajan riittämättömyys tulee esille sekä uuden opettelun että arjen ruoanvalmistuksen yhteydessä. Ajan riittämättömyys voi siis joko vaikuttaa niin, ettei uutta ole ylipäättäen aikaan opetella, tai niin, ettei kaikkea osaamaansa ehdi käyttää arjessa. Ajan toivotaan riittävän paremmin esimerkiksi uuden opetteluun tai suurempien ruokamäärien tekemiseen pakastimeen valmiiksi nuorta varten. Viikonloppuisin ja lomilla uuden opetteluun käytetään kuitenkin mieluusti hieman enemmän aikaa.

Kasvisruokaa on syöty kotona hyvin vähän tai ei ollenkaan ennen nuoren ruokailutapojen muutosta. Kasvisruoka perustuu nyt samoille merkityksille kuin seka-ruoka: sen on oltava vaivatonta valmistaa ja varmasti sitä syöville perheenjäsenille maistuvaa. Kun ruoka maistuu kaikille, saadaan sen sisältämät ravintoaineet käyttöön arjen muita toimintoja varten.

Yhteiseen ruokapöytään suunnitellaan yksi sekaruoka, josta tehdään myös kasvisversio. Tyypillisiä ruokalajeja ovat esimerkiksi laatikkoruoat, joissa kasvisruokaosuus otetaan erilleen ennen lihan lisäämistä ja ruoanvalmistus jatketaan loppuun kahtena eri versiona. Tällaiset ruoat valmistetaan yleensä itse. Kahden version valmistamista ei pidetä työläänä, koska ne valmistuvat rinta rinnan, kunhan kaupasta on muistettu ostaa riittävästi raaka-aineita. Erityisesti lihan ja kalan korvaamista kasviproteiinivalmisteilla pidetään tärkeänä, jotta ruoan ravintoarvo säilyisi hyvänä myös kasvisversiossa. Apuna on lihaa ja muita eläinperäisiä tuotteita

korvaavat kasvipohjaiset vaihtoehdot. Käyttötarkoituksen lisäksi nämä korvaavat tuotteet imitoivat eläinperäisiä myös ravintosisällöltään, eikä niiden käyttäminen vaadi paljoa uusia tietoja tai taitojen opettelemista.



Jos mä teen esimerkiksi makaronilaatikkaa niin mä saatan tehdä [...] kaks, että mä teen toisen [...] lihaversion ja toisen [...] kasvisversion, et ne menee [...] samaan aikaan uuniin. (Äiti 1, 2:12)

Kuva 11. Nuorelle 1 tarjotaan härkismakaronilaatikkaa, kun muu perhe syö lihamakaronilaatikkaa.

Toinen toteutus samasta perusajatuksesta on yhteisiin ateriakomponentteihin, kuten lisukkeeseen ja salaattiin, perustuvat lautasannokset, jolloin ero lautasella on vain proteiiniosassa. Tällainen ruoka-annos voi olla esimerkiksi liha- tai kasvispyörykät, lisuke ja salaatti. Apuna käytetään aineksia ja kasvisvalmisteita, joilla toisinaan korvataan sekaruoka-aine kasvissyöjälle. Tapauksia toisin päin, joissa sekaruoka-aine olisi einestä ja kasvisruokailijalle valmistettaisiin oma vaihtoehto alusta alkaen, ei aineistossa ole. Sekaruoka on siis itse valmistettu perusruoka, johon kasvisvaihtoehto suhteutetaan tai jonka pohjalta se mukautetaan.

Mä oon ollut ennen sellanen et mä oon vältelly kaikkii mahdollisii aineksii. Mä en oo ikinä ostanu mitään valmisruokia, et mä oon kaikki tehny aasta ööhön. Mut nytte oon ostanu kaiken maailman härkispihvejä ja kaiken maailman tämmösiä [...] kasvissyöjän pullasia [...] niille päville nuorelle kun me muut syödään kalaa tai jotain muuta. (Äiti 4, 1:2)

Ruoalle annetut merkitykset ovat katkelmassa muuttuneet nuoren ruokailutapojen muutoksen jälkeen. Itse valmistamisen merkitystä on punnittu uudelleen, koska resurssit perheessä eivät riitä kahden ruoan valmistamiseen alusta asti itse. Itse tehdyn merkitys ei kuitenkaan ole ollut ehdoton, koska tuunailua eines-

ten avulla on päädytty tekemään. Tässä tulee esille aterioiden luonne kompromisseina (DeVault, 1991, 35; Warde, 2016, 154). Eineksen ostaminen on kompromissi, johon päädytään, kun aika ei riitä sekä kasvis- että sekaruoan valmistamiseen alusta asti itse, mutta nuoren päätöstä kuitenkin kunnioitetaan ja hänelle halutaan tarjota kasvisateria ravitsemaan tätä päivän toiminnoissa.

Kiireisessä perhearjessa käytännöllisyys ja kätevyys voivat olla tärkeimmät ruokailuun liitetyt merkitykset (vrt. Belasco, 2008, 7), vaikka sekä vanhemmat että nuoret haluaisivat toteuttaa ruokailuaan enemmän esimerkiksi kestävyysmerkityksen kautta. Huotilainen (2005) kuvaa suhtautumista ruokaan polttoaineena suhtautumisena, jossa ruokaa ja ruokailua ei pohdita. Tämän tutkimuksen perheistä yhdessäkään ruokaa ei kuitenkaan pidetty yhdentekeväenä, vaikka kiire ja käytännöllisyys veisivät arjessa voiton reflektion kautta syntyvästä ruokapohdinnasta ja sen kautta tehdyistä valinnoista.

Kasvisruoka on varattu ensisijaisesti nuorelle, eivätkä muut perheenjäsenet syö sitä kuin poikkeustapauksessa. Maistuvat ja vaivattomiksi koetut ruokalajit toistuvat kodin ruokalistalla säännöllisesti, eikä äidillä ole yleensä arjessa aikaa pohtia erityisiä kasvisruokalajeja. Tuttuja sekaruokia on kuitenkin helppoa mukauttaa nuoren toiveiden mukaiseksi, sillä tutuista kaupoista saa monipuolisesti lihan korvaajiksi suunniteltuja tuotteita. Kasvisruoka jakaa sekaruoan merkityksen arjen muiden toimintojen mahdollistaja.

Semmonen ajatus ehkä meillä että ruoka on ruokaa ja jos siinä on niinku tarvittavat, niin sit siit ei niinku valiteta niin se syyään [...] Aika sellanen simppele suhtautuminen mun mielestä meidän perheessä. (Äiti 1, 2:48)

Kasvisruoan merkitykset ovat samoja, kuin ruokien sekaversioille annettavat merkitykset. Kummankin on oltava maistuvaa heille, jotka sitä syövät, jotta ruoasta saadaan energiaa muiden toimintojen tekemiseksi. Lisäksi kasvisversioiden halutaan muistuttavan sekaruokaa.

No kyl mä ainakin haluisin mahdollisimman paljon et [seka- ja kasvisruoka] ois sitte silleen, molemmat ois vähän samantyyllisiä. (Äiti 3, 5:48)

Rinnakkaisia versioita samasta ruoasta on helpompi valmistaa, jos valmistuksessa ei tarvitse kuin vaihtaa joitain ruoka-aineita toisiin. Ruokalajien tuttuus voi myös tehdä niistä helpommin hyväksyttäviä, kun koko ruokalajin sijaan uutta onkin vain jokin sen sisältämä osa. Tuttuus liittyy niin tuttuuteen ruoanvalmistajalle kuin ruokailijallekin. Tähän liittyy läheisesti myös ruoanvalmistustyöhön käytettävissä olevan aika-resurssin rajallisuus. Kasvisruokaa ja sen mahdollisuuksia ei tunneta hyvin, eikä uuden opettelulle ole arjessa aikaa.

Muiden perheenjäsenten lisäksi myös vieraille ja nuoren kavereille tarjotaan sekaruokaa, elleivät nämä ole kasvissyöjiä. Tällöin nuorelle tehdään taas oma versio muiden syömästä sekaruoasta. Perheen 3 äiti valmistaa toisinaan eväät nuoren koko pelijoukkueelle, jolloin eväät tehdään ensisijaisesti sekaruokana.



Jos pelien väissä on yli kaks tuntii aikaa odottaa niin mä teen sit koko joukkueelle ja laskutan sit joukkuetta siitä. [...] Mä teen kanapastasalaatti ja ei siellä oo kun [nuori] joka on [kasvissyöjä], niin se on helpompi et tekee sit oman rasian hänelle ja tekee muuten saman, mut jättää sen kanan pois ja korvaa sen sitten jollain muulla. (Äiti 3, 5:28)

Kuva 12. Äiti 3 valmistaa nuorelle kasvisversion joukkuekavereille tarjoamastaan sekaruoasta.

Kääntäen myös sekaruokailijat otetaan huomioon, kun nuorelle tehdään kasvisruokaa. Sekaruoka on tavallista ruokaa, josta poiketen kasvissyöjän aterista *jätetään pois ja korvataan* sekaruoka-aineet nuorelle sopivilla ruoka-aineilla. Ruokalajeja mukautetaan jättämällä liha pois tai korvaamalla se vastaavalla kasvisruoka-aineella. Lihan korvaaminen ei ole aina tarpeen, jos liha on ruoassa enemmänkin maun kuin ravintoarvonsa takia, joten kasvisversio voi olla sellainen, josta liha on vain jätetty pois. Koko perheen lautasilta lihaa ei kuitenkaan jätetä pois, koska kasvisruokaa pidetään erikoisruokana, jota syövät ensisijaisesti sellaiset ihmiset, jotka ovat alkaneet kasvissyöjiksi. Sekaruokaa tarjotaan tottumuksen ja

sen maistuvuuden takia ja myös siksi, koska kasvisruoka voi herättää sisaruk-
sissa vastustusta.

6.3.3 Mahdollistavassa ruoka-arjessa

Mahdollistava ruoka-arki perustuu siihen, että perheessä halutaan mahdollistaa jokaiselle perheenjäsenelle juuri tämän mieltymysten ja vaatimusten mukaista ruokaa. Sekä kätevyys että ruoka huolenpitona korostuvat. Mahdollistavaa mu-
kauttamista tehdään myös muiden perheenjäsenten kuin kasvissyöjän nuoren suh-
teen ja jokaiselle perheenjäsenelle voikin olla esimerkiksi jääkaapissa tälle sopiva
maito- tai kasvijuomapurkki.

Ruoka-arkeen liittyvää työnjakoa on mahdollisesti jaettu uudelleen nuoren aloit-
teesta. Mikäli nuori on aktiivisesti ottanut suuremman roolin perheen ruokatalou-
denhoidossa, on se hänelle suotu. Vanhempi mahdollistaa tätä roolia ottamalla
nuoren osaksi ruoanvalmistustyön päivittäisiä toimintoja. Mikäli ruoanvalmistus ei
toistaiseksi ole kiinnostanut nuorta, ei tätä ole velvoitettu valmistamaan omia ruo-
kia. Tällöin kahden eri ruoan tarjoamisen apuna käytetään eineksiä, jolloin eri-
laisia kerta-annoksia ostamalla eri perheenjäsenille on helppo tarjota heidän toi-
veidensa mukaista ruokaa. Einesten rinnalla valmista ruokaa haetaan myös ra-
vintoloista, jolloin ruoan noutajana on joko nuori tai vanhempi.

Kasvisruokaan liittyvää uutta tietoa tulee nuoren kautta, kun hän esittää toiveita
siitä, minkälaisia ruokia haluaisi syödä ja mitä ruoka-aineita tai ruokia toivoo os-
tettavan. Näitä toiveita mahdollistetaan parhaimman mukaan, sillä se samanai-
kaisesti toimii hoivana ja kiintymyksen esittämisenä miellyttäessä nuorta ja hel-
pottaa vanhemman ruoanvalmistustyötä. Nuoren toiveesta yksittäisiä ruoka-ai-
neita on voitu korvata kasviperäisillä vaihtoehdoilla koko perheelle, mikäli muutos
ei ole aiheuttanut vastustusta muissa perheenjäsenissä.

Ruoanvalmistustyön tavoitteena on saada pöytään jokaisen omien mieltymysten
mukaista, helppoa ja nopeaa ruokaa. Äärimmillään eri perheenjäsenille on täysin
eri ruoat. Tämä vaatii paljon resursseja: aikaa, työvoimaa, rahaa, tietoja ja taitoja

sekä tarvikkeita. Mahdollistavaa ruoka-arkea on eletty jo ennen nuoren ruokailutapojen muutosta, mutta muutos on tehnyt sen erityisen näkyväksi.

[...] joskus laitetaan [kahta ruokaa] joskus ei, että se ei oo mikään ongelma, mut senhän helposti ihminen joka ei oo valinnu sitä ruokavaliota, [...] sit hän ajattelee et siitä tulee kaksi putkea joita sitten harrastetaan. (Äiti 6, 4:14)

Kahden täysin erillisen itse valmistetun ruokalajin tarjoileminen on vaativaa, koska suunnittelemisen lisäksi kumpaakin ruokaa varten pitää myös hankkia raaka-aineet, välineet ja ruokalajit pitää myös valmistaa. Tällaisia tapauksia aineistossa on kuvaruokapäiväkirjaviikolla vain niissä tapauksissa, joissa nuori valmistaa itse oman ruokansa.

Jos nuori pitää itsenäisesti huolta omien ruokiensa valmistamisesta, ei kahden erillisen ruoan valmistaminen aiheuta vanhemmille juurikaan lisätyötä. Se jopa vähentää vanhempien työmäärää, kun nuori valmistaa toisinaan ruokaa myös muille perheenjäsenille. Vanhempi voi kuitenkin olla hoivan antajana, portinvartijana ja kontrolloijana nuoren syömisen suhteen (vrt. Koivisto Hursti & Sjödén, 1997, 28; Szabo, 2012, 19), koska hän hakee ruoka-aineet kaupasta nuoren kirjoittamien kauppalistojen tai toiveiden mukaan ja saa samalla tietoonsa, mitä ruoka-aineita nuori syö.



Nuori on jo pidemmän aikaa tehnyt itse kaikki omat ateriansa ja ollut [...] itse vastuussa siitä mitä syö ja itse valitsee kaiken. Meidän ruokahuol[on] yksi ominainen piirre, että koska nuori on tarkka siitä mitä hän syö, niin hän tarkastaa usein mitä kaapista löytyy ja whatsappaa mulle ostoslistaa, joka tekee sen mulle tosi helpoks, koska sillan kun mä tuun töistä kotiin, mä menen melkein joka päivä kaupan kautta, avaan puhelimen, katon WhatsAppista mitä osallistuja on listannut että pitää ostaa. (Äiti 2, 3:28)

Kuva 13. Nuori 2 harrastaa ruoanvalmistusta ja tekee kotona itse omat ateriansa.

Nuori suunnittelee ruokansa itse ja kirjoittaa niitä varten kauppalistan. Ruoka-aineissa ei ole ollut sellaisia, joita äiti olisi kieltäytynyt ostamasta. Äiti perustelee tätä sillä, että nuoren tekemät valinnat ovat yhteneväisiä hänen omien valintakriteeriensä kanssa.

On olemassa asioita, joissa mä oon tosi tarkka minkä verran mä oon valmis pistää siihen rahaa, mutta ruoka ei ole semmonen, ruoka ei ole paitsi välttämättömyys [...] ehkä mä suhtautuisin tähän toisenlailla jos sä haluisit ihan välttämättä syödä hirvittävän kalliita fileitä, mä en ees tiedä mitä sellanen liha maksaa kun mä en ole sitä koskaan ostanut, mut mä vastaisin varmaan eri lailla sun kysymykseen jos hän haluaisi käyttää valtavan määrän rahaa ruokaan joka ei vastaisi minun eettisiä arvojani. Niin sit me oltais varmaan keskusteltu tästä. (Äiti 2, 3:45)

Äiti haluaa mahdollistaa nuoren ruokaharrastuksen ja mieltymysten mukaisen ruoan. Rahan suhteen ollaan tarkkoja, mutta mieltymysten ja vanhemman arvojen mukaiseen ruokaan ollaan valmiita käyttämään tarvittava määrä rahaa. Kalliita ruoka-aineita, jotka eivät kaiken lisäksi ole äidin arvojen mukaista, ei ehkä ostettaisi.

Kaksi eri ruokaa valmistetaan rinnakkain yhteisessä ruoka-arjessa erillisinä osina ruoanvalmistustyötä. Järjestely perustuu nuoren omaan mielenkiintoon ja tälle annettuun autonomiaan. Vanhemman ruoanvalmistustyössä mukauttamisen paikat ovat yksinkertaisimmillaan vain kauppakorissa, johon hän poimii tuotteita nuoren tai muiden perheenjäsenten antamien ohjeiden mukaan. Apuna kahden eri ruoan saamisessa pöytään käytetään valmisruokia, helposti saavutettavien hyväksi havaittujen ravintoloiden ruokia sekä vapaita ruoka-aikoja. Arjessa on kiirettä ja muita haasteita, joten ruokailusta ei haluta yhtä haastetta lisää vaan sen halutaan solahtavan arkeen mahdollisimman kitkattomaksi. Mikäli ruokapöytään halutaan jotain erityistä, oli se sitten kasvis- tai sekaruokaa, varaa haluava henkilö itse sitä varten ajan sekä tiedonhankintaa, raaka-aineiden hankintaa että varsinaista ruoanvalmistusta varten.

Hän sit ostaa sellaisia annospaloja esimerkiksi itelleen joista voi valmistaa, et nyt esimerkiksi oli just luomutandoorbroilerinsiipiä, niin sit hän paistaa ne itelleen ja syö ne sitten. Se on sellanen omat niinku ruuat. (Äiti 6, 4:46)

Perheen isä, joka haluaa toisinaan syödä sekaruokaa, suunnittelee, hankkii ja valmistaa sen itselleen. Näillä tavoilla perheessä voi hetkittäin toteutua kahden rinnakkaisen aterian ruoka-arki: osalle ruokailijoista on yhtä ruokaa, osalle täysin toista.

6.4 Mukautunut ruoka-arki

Tässä luvussa tehdään yhteenveto tutkielman keskeisistä tuloksista. Arkirutiinien dynaamiseen mukauttamiseen käytettyjen tapojen on oltava tasapainoisessa suhteessa merkityksellisyyden ja kestävyys suhteen, jotta mukautetut käytännöt jäävät aidoksi ja toimivaksi osaksi arkea (Weisner & Gallimore, 1994, 18), kuten tämän tutkielman osallistujaperheissä oli tapahtunut. Merkityksellisyys ja kestävyys löydetään erilaisissa perheissä eri asioista. Nuoren lopettaessa lihan syömisen vanhempien, erityisesti äidin, avoin suhtautuminen nuoren itsenäiseen päätökseen toimii alustana, jonka pohjalta mukauttavia toimia ryhdytään tekemään. Nuoren päätös ja vanhempien avoin suhtautuminen siihen toimii aloituspisteenä kasvisruoan valmistamisen aloittamiselle tai katalysaattorina sen määrän lisäämiselle, mikäli perheessä on syöty aiemminkin kasvispainotteisesti.

Uudet ruokailun tavat siirtyvät vanhempien kanssa neuvotellen osaksi perheiden ruoka-arkea pienillä, kokeilun kautta mukauttavilla teoilla. Ruoka-arki mukautuu aktiivisen mukauttamistyön tuloksena. (Vrt. Mol, 2010, 227.) Perheenjäsenten ja perhettä ympäröivän maailman esittämät erilaiset vaatimukset ohjaavat tätä toimintaa. (Vrt. Weisner & Gallimore, 1994, 13.) Kasvissyönti on tuonut mukanaan uudenlaisia vaatimuksia ruokailuun osana arkihässäkkää (vrt. Helms et al, 2010, 362). Lihan syömisen lopettamisen teini-ikäisenä katsotaan edellyttävän ravitsemuksellista uudelleenjärjestelyä, jotta ruoasta saadaan riittävä määrä tarpeellisia ravintoaineita. Ruoanvalmistustyötä on mukautettu tunnistamalla tutuista ruokalajeista uusiin vaatimuksiin sopivia ruokia ja muokkaamalla tuttuja sekaruokia nuoren ruokavalioon sopiviksi jättämällä niistä pois tai korvaamalla raaka-aineita toisilla.

Jokainen perhe on löytänyt omaan perhekulttuuriinsa ja arjen rutiineihinsa sopivia keinoja, joilla he mukauttavat ruoanvalmistustyötä nuoren uusien vaatimusten mukaan. Mukauttamistoimet tehdään merkityksellisiksi samassa kontekstissa, mikä sekaruoalla on aiemmin ollut. Mukauttamistoimia tehdään sekä tietoisesti että intuitiivisesti, eikä muutosta välttämättä aktiivisesti reflektoida. Se, mitä vanhemmat pitävät merkityksellisenä oman perheen ruoka-arjessa, tulee olevaksi arjen rutiineissa ja toiminnoissa (Weisner & Gallimore, 1994, 14–15; Weisner et al.,

2005, 42). Mukauttaminen tapahtuu jo olemassa olevissa arkipäivän toimintatilanteissa (Weisner & Gallimore, 1994, 18–19). Jos esimerkiksi perheessä on jo ennen ruokailutapojen muutosta arkipäivän toimintatilanteita, joissa ruokaa valmistetaan yhdessä, valmistetaan myös kasvisruokaa koko perheen voimin yhdessä. Uudet vaatimukset on lisätty osaksi ruoka-arkea pienillä mukauttamisen keinoilla, joiden toteuttaminen on koettu helpoksi. Helppous on luonut mielikuvan siitä, ettei juuri mikään ole muuttunut nuoren lopetettua lihan syömisen. Tärkeää on ylipäättään halukkuus tehdä pitkäjänteistä mukauttamistyötä (vrt. Mol, 2010, 228). Halukkuus syntyy näissä perheissä tavoitteesta kaikkien perheenjäsenten, myös itsenäisen päätöksen tehneen nuoren, hyvinvoinnista.

Kodeissa tapahtuvat ruokailutilanteet ovat perheen yhteisten arvojen jakamisen ja uusintamisen paikkoja (Mälkiä & Arminen, 2015, 154). Ruoka-arjen tyypit ohjaavat mukauttamisen saamaa suuntaa siitä hetkestä, kun nuori ilmoittaa ruokailutapojensa muutoksesta perheenjäsenille. Tyypit edustavat ennen kaikkea haastateltujen vanhempien näkemyksiä perheittensä arjesta. Arvot eivät siirry suoraviivaisesti vanhemmalta lapselle (Barni, Rosnati & Ranieri, 2013, 110; Barni, Alfieri, Marta & Rosnati, 2013), joten myöskään ruoalle annetut merkitykset eivät ole nuorella samat, kuin vanhemmilla. Nuori antaa ruoalle myös erilaisia merkityksiä, kuin vanhemmat. Nuorille kasvisruoka oli vaikuttamisen tapa, harrastus, sosiaalista yhteenkuuluvuutta luova asia, polttoainetta ja nautinnon lähde, ja argumentoivat näillä omia valintojaan. Vanhemmille kasvisruoka taas oli vahvasti hoivaa.

Nuori on tuonut uusia arvoja perheen yhteiseen ruokapöytään, jonka ääressä häntä ja hänen tekemiään valintoja on kuunneltu ja arvostettu. Tämän lisäksi nuoren arvopohdinta on neuvotellen tullut osaksi ruoka-arkea ja myös muut perheenjäsenet ovat toisinaan pohtineet ruoalle annettavia merkityksiä uusista näkökulmista. Nuoren päätös lopettaa lihansyönti on tuonut perheiden ruokapöytiin uusia ruoka-aineita ja ruokalajeja. Samalla se on mukauttanut ruoan kuluttamisen tapoja. Nuoret kertovat vanhemmilleen oman, eettisesti ja ympäristönäkökulmasta argumentoidun ruoanvalintansa taustalla olevia asioita, mikä ei ehkä johda vanhempien omaan, pohtivaan ruokailun reflektioon, mutta ainakin tilanteen vaati-

maan mekaaniseen uuden opetteluun – vähimmillään uusien ruoka-aineiden poimimiseen ostoskoriin. Ruokien valitseminen ei siis välttämättä muutu aiempaa tiedostavammaksi ilmastonäkökulmasta, vaan nuoren tiedostavuus näkyy käytännön valintoina vanhemman huolenpidon kautta. Nuorten päätös on kuitenkin tutustuttanut vanhempia uusiin asioihin, kun vanhemmat ovat olleet avoimia nuoren ehdotuksille.

Arki on jatkuvassa liikkeessä ja sitä neuvotellaan koko ajan uudelleen (Weisner & Gallimore, 1994, 13; 18). Perheiden ruoka-arki ei ole arjen kiireiden keskellä syvällisen reflektointia, vaan sitä mukautetaan intuitiivisesti ruoka-arjen tyyppiin ja oman lähiympäristön puitteissa oppien koko ajan esimerkiksi siitä, mitä lähikaupasta löytyy, mikä ruoka perheenjäsenille maistuu ja mikä jää syömättä, mikä on helppoa valmistaa ja mikä vaatii enemmän vaivaa. Vanhemmat suhtautuvat arkihässäkkään joustavasti ja rakentavasti, joten nuoren ruokailutapojen muutosta ei koeta raskaana tai suurena muutoksena (vrt. Helms et al., 2010, 358–359). Arkikäytäntöjen on oltava kestäviä, joten ideaaliratkaisun sijaan suurin osa arjen ratkaisuista on kompromisseja. (Weisner & Gallimore, 1994, 14–15; DeVault, 1991, 35; Warde, 2016, 154.) Odottamattomat muutokset ja hyvinkin suunniteltuihin aikatauluihin tulevat poikkeamat ovat tyyppillistä perhearkea (Helms et al., 2010, 366), ja arkihässäkän keskellä ruoan ja ruokailun merkitys muita toimintoja mahdollistavana tankkaamisena voi korostua.

Perhe on osa sitä ympäröivää yhteisöä, yhteiskuntaa ja aikaa (Weisner & Gallimore, 1994, 14–15; Weisner et al., 2005, 42). Ruokailutapojen muutos ei johda staattiseen tilanteeseen, jossa päätöksen tehnyt henkilö olisi lopun ikäänsä joidenkin tiettyjen kivettyneiden ruokailutottumusten edustaja (Boyle, 2011, 330), joten tämänkin tutkimuksen osallistujat neuvottelevat ja muokkaavat uudelleen ruokailuaan vielä lukemattomia kertoja elämänsä aikana ympäristön muuttuessa.

Perheiden arkiruoassa joustetaan toisinaan koko perheen voimin kasvispainotteisempaan ruokaan aterioiden valmistamisen helpottamiseksi, mutta myös nuoret joustavat tarvittaessa sekaruoan suuntaan. Tämä johtuu ruokahävikin välttämisen tärkeänä pitämisestä, kohteliaisuudesta ruoanvalmistajaa kohtaan, neuvottelusta kaikille sopivasta ruokalajista kavereiden keskuudessa tai siitä, että

nuoren täytyy valita ruoka ensisijaisesti ruoka-aineallergiansa mukaan. Sekaruuan syömisen lopettaminen ei siis ole täysin ehdotonta, vaan nuoret joustavat tarpeen mukaan, jotta ruokailu ei muutu liian jäykäksi ja rajoittavaksi tekijäksi omassa arkielämässä.

Ruoanvalinnan moniulotteisuus (esim. Warde, 2016) näkyy haastatteluaineistossa erityisesti vanhempien pohdinnoissa. Sen lisäksi, että nuoren lautaselle halutaan saada nuoren uusien ruokailutapojen mukaista ruokaa, asetetaan ruoalle liuta muitakin vaatimuksia. Jokaisen perheen kohdalla täytettävät vaatimukset ovat omanlaisiaan. Kiireistä arkea, jossa ruoanlaitolle ei aiemminkaan ole paljon aikaa, elävissä perheissä arvostetaan nopeita ja helposti sekä seka- että kasvisruokavalioon mukautettavia ruokia. Esimerkiksi lähi- ja luomuruokaa suosivissa perheissä halutaan, että myös kasvisruoka olisi mahdollisuuksien mukaan näiden kriteerien mukaista.

Ja vielä kun sä kysyt et mikä on muuttunu, niin ehkä semmonen et meidän perheessä ennenkin kiinnitettiin huomiota ruokaan [...] mut nyt kiinnitetään sitten vielä enemmän, koska nyt kiinnitetään huomiota myös tästä näkökulmasta, mutta se ei oo vieny niitä vanhoja näkökulmia pois. (Isä 5, 6:77)

Ruoka-arjen ei koeta juurikaan muuttuneen, vaan siihen pätevät yhä samat säännöt kuin aiemmin. Perheissä mukautetaan ruoanvalmistustyötä kohti uusia vaatimuksia omien, kestävien käytäntöjen puitteissa, mikä voi saada ruoka-arjen näyttämään siinä elävien perheenjäsenten mielestä muuttumattomalta. Tärkeimpänä näkökulmana tulee esille, että ruoan pitää kuitenkin ennen kaikkea olla sellaista, joka maistuu nuorelle. Tämä näkökulma on aina ollut osa ruoka-arkea, mutta se tulee erityisen näkyväksi ruokailutapojen muutoksen myötä, sillä nuorelle maistuva ruoka joudutaan määrittelemään uudelleen ja suhteuttamaan esimerkiksi uusien maistuvien tuotteiden hintaan.

Pikkasen ehkä hintavampii on noi kasvisvaihtoehdot, mut niissäkin on mun mielestä nyt tullu hinnat alas kun kysyntä on kasvanut sen verran paljon [...] Niitten kohdalla kun on tollanen kasvava nuori niin halua et sitte ne [...] maistuu myös et se ei jää sinne kaappiin sit makaamaan. (Äiti 3, 5:23)

Kaikki vanhemmat kertovat olevansa hintatietoisia kuluttajia, mutta säästeliään rahankäytön nosti itse esille vain yhden perheen äiti. Tässä, kuten muissakin perheissä, esille nostetaan kuitenkin ruoan hinnan sijaan tärkeimmäksi tekijäksi sen

maistuvuus ruokailijoille. Ruoan halutaan päätyvän syödyksi, ei ruokahävikiksi jäteastiaan.

Oman perheen arvoihin ja makuun sopivien sekaruokaa korvaavien ruoka-aineiden valikoituminen vaatii aktiivista työtä ja kokeilua sekä uuden opettelua. Kunnioittava, avoin suhtautuminen nuoren ruokavaliopäätökseen sekä vanhempien ja muun lähipiirin avoimuus antavat hyvät puitteet näille kokeiluille. Vanhemmat puhuvat kasvisruuasta ja nuoren valinnoista kunnioittavasti myös haastattelutilanteessa.

Koko sinä aikana kun sä oot ollu vegaani, että mä olisin ollut kaks kertaa paikalla kun sä oot livennyt tai tehnyt itse tietoisien poikkeuksien, ja kerran se oli sellanen [...] ruokahävikin estämiseksi, että nuorella oli joku asia joka piti syödä pois ja hän mielummin söi sen kuin aiheutti ruokahävikkiä, eli siinä oli tää ekologinen pohja. (Isä 5, 6:127)

Vanhempien puheessa on ylpeyttä nuorista, jotka olivat tehneet oman, yhteiskunnallis-eettisesti perustellun päätöksensä ja argumentoineet sen pitävästi sekä itselleen että muille. Tätä päätöstä tuetaan sekä ruoka-arjessa että puheessa, kun nuoren nähdään tekevän tiedostavia päätöksiä myös poikkeuksena kasvisruoasta – isä näkee sekaruoan harvinaisen syömisen olevan jatke nuoren tiedostavasta päätöksenteosta, eikä esimerkiksi mielihaluja sanelema impulsiivinen retkahdus.

Tutkimukseen osallistuvilla perheillä on otolliset ympäristön asettamat edellytykset onnistua hyvin nuoren asettamien uusien ruoka-arjen vaatimusten suhteen. Perheillä on riittävästi materiaalisia, inhimillisiä ja sosiaalisia resursseja, ne asuvat kaupungeissa tai niiden välittömässä läheisyydessä, jolloin kaupunkien arki-ruokailulle merkittävät palvelut, kuten kaupat monipuolisine valikoimineen, ovat lähellä kotia. Lähes jokaisen nuoren lähipiirissä on myös muita kasvissyöjiä tai ainakaan lähipiirissä ei suhtauduttu negatiivisesti lihan syömisen lopettamiseen. Osa vanhemmista tunsikin myös muiden kasvissyöjäteiniä vanhempia.

Yks mun kouluajan ystävä [soitti] ihan muusta asiasta [...] jotenki mä viittasin vegaaniruokaan, niin hän sanoi että hänenkin tyttärensä on [...] heti se reaktio oli vaan et hänenkin tyttärensä ryhtyi vegaaniksi tässä muutama kuukausi sitten [...] että meilläkin on vertaisryhmä, emme ole yksin (*naurua*) (Isä 5, 6:125)

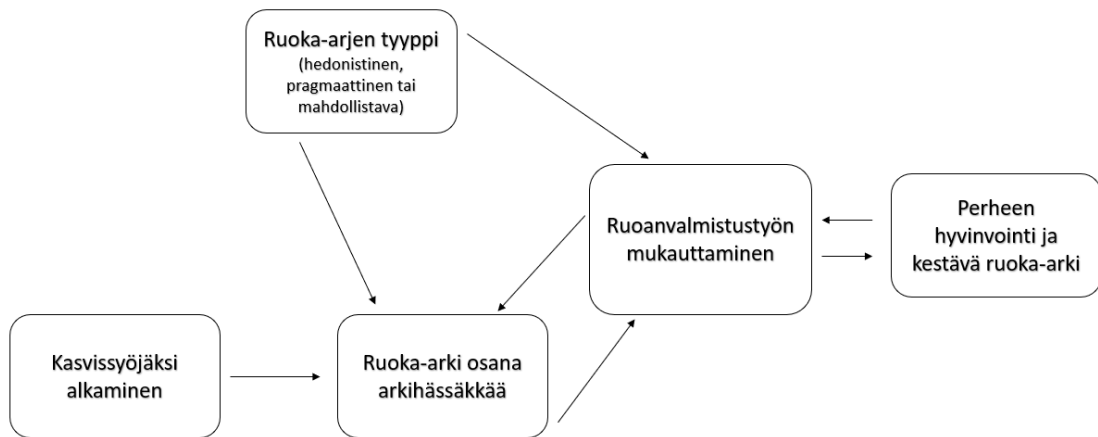
Vanhemmilla oli jo ennestään tietoa kasvisruoan valmistamisesta ja sen ravitsemuksellisista huomionkohteista ja he tiesivät, mistä löytäisivät tarvittaessa luotettavaa lisätietoa. Yhdenkään perheen vanhemmat eivät uskoneet lihan tai muiden eläinkunnan tuotteiden olevan välttämättömiä tai korvaamattomia lautasella, mikäli uusiin ruokailun tapoihin kiinnitettäisiin erityistä ravitsemuksellista huomiota. Kulttuurillisilla arvoilla, kuten perinteisellä suomalaisella ruokakulttuurilla, kukaan vanhemmista ei perustellut mahdollista toivetta siitä, että nuori jatkaisi sekaruoan syöntiä. Perinteisistä ruoista tunnistetaan uusien vaatimusten mukaisia tai niitä voidaan mukauttaa uusiin vaatimuksiin mukauttamalla. Kaiken kaikkiaan sallitaan ajatus siitä, että hyvä ruoka ja hyvät ruokailun tavat voivat olla muunkinlaisia, kuin vanhempien opettamat tavat. Ruoka voi olla maistuvaa myös näiden uusien vaatimusten mukaisena, kun samoja kriteerejä vain sovelletaan uudella tavalla.

Ja kyllä me järjellä tietenkin mietitään et mistä me tykätään, niin tehään tietenkin jotain sellasta, tietenkin kokeillaan jotain uutta mut jos ne raaka-aineet nyt on sellasii että yleensä et tykätään niin kyllä aina on maistunu. (Nuori 5, 6:111)

Osallistuvat perheet elivät keskenään monilta ruoka-arjen suhteen keskeisiltä osilta samankaltaisissa ekokulttuurisissa ympäristöissä: perheen taloudellinen tilanne mahdollisti halutunlaisen ruoan hankkimisen, kaupat, koulut ja harrastukset olivat melko lähellä kotia, lapsilla oli sisaruksia ja kavereita ja tiedonlähteenä useimmiten käytettyyn internetiin oli pääsy ja osaaminen sen käyttöön. Useimmat vanhemmat olivat korkeakoulutettuja ja koulutustaan vastaavassa työssä. Perheissä oltiin kiinnostuneita ruoasta niin ravitsemuksen, hoivan kuin ruokakulttuurin osalta. Koska ekokulttuurinen ympäristö antaa raamit arkitoiminnan mahdollisuuksille ja rajoituksille, ei tämän tutkielman tuloksia voi yleistää koskemaan muunlaisissa ekokulttuurisissa ympäristöissä eläviä perheitä. Tämän tutkielman aineistossa yhdessäkin perheessä nuoren esittämiä vaatimuksia ei pidetty vaaativina tai epämieluisina toteuttaa. Nämä perheet voivat hyvin, joten muutokset arjessa eivät suista arkielämää raiteiltaan (vrt. Helms et al., 2010).

Lopuksi lihansyönnin lopettamiseen liittyvä mukauttavia toimia tarkastellaan Helmsin et al. (2010) haavoittuvaisuus-stressi-mukauttamismallin avulla.

Ekokulttuurinen lokero



Kuva 14. Tutkielman tulokset sovellettuna muokattu haavoittuvaisuus-stressi-mukauttamismalliin (Helms et al., 2010, 362).

Nuoren alkaminen kasvissyöjäksi on muutos, joka aiheuttaa mukauttamisen tarvetta ruoka-arkeen, joka on osa arkihässäkkää. Ruoka-arki on tyypiltään hedonistista, pragmaattista tai mahdollistavaa. Ruoka-arjen uudet vaatimukset siirtyvät osaksi mukauttavia toimia. Nämä mukauttavat toimet toteutetaan tekemällä pieniä korjaavia liikkeitä ruoanvalmistustyöhön ruoka-arjessa. Mukauttaminen tehdään ruoka-arjen tyyppin raameissa perheen ekokulttuurisessa lokerossa. Kokeilevilla mukauttamistoimilla pyritään sujuvaan ruoka-arkeen arkihässäkän keskellä. Kaiken toiminnan tavoitteena on perheen hyvinvointi ja kestävä, merkityksellinen ruoka-arki kaikille perheenjäsenille.

Lapsiperheen toiminnan tavoitteena on kestävä ja merkityksellinen arki (Weisner & Gallimore, 1994, 14–15) ja vuorovaikutteinen kasvatussuhde (Haverinen & Martikainen, 2004, 68–69). Nuoren itsenäisestä päätöksestä keskusteleminen ja yhteisten sopimusten tekeminen sen pohjalta on vuorovaikutusta, joka tähtää yhteisten uusien käytäntöjen etsimiseen. Perheen ruoka-arjessa aiemmin merkitykselliseksi tehdyt asiat konkretisoidaan nyt myös suhteessa kasvisruokaan, mikä antaa tunteen siitä, ettei juuri mikään ole muuttunut. Mukauttavien toimien päämääränä on kestävä ja ennalta-arvattava ruoka-arki (vrt. Helms et al., 2010, 263 & Weisner et al., 2005, 3) jossa kaikki perheenjäsenet saavat riittävästi ruoan ja ruokailun suomia hyveitä: ravintoa, hoivaa ja sosiaalista yhteyttä (DeVault, 1991, 35; Mol, 2010, 227).

7 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuus jaetaan reliabiliteettiin ja validiteettiin. Ensimmäinen termi viittaa tutkimuksen toistettavuuteen ja toinen siihen, mittaako tutkimus sitä, mitä sen on tarkoitus mitata. (Metsämuuronen, 2006, 56; Kananen, 2017, 175.) Luotettava tutkimus on suunnitelmallista ja johdonmukaista, läpinäkyvää, aineistolähtöistä ja kontekstisidonnaista. Myös yleistettävyys on osa laadullisen tutkimuksen luotettavuutta. Luotettavuutta voi mahdollisesti lisätä yhdistämällä eri metodeja. Tutkijan tulee myös tiedostaa subjektiivinen ja vastuullinen asemansa tutkimusentekijänä. (Virtanen, 2006, 202–204; Kananen, 2017, 173.) Toisin kuin määrällisessä tutkimuksessa, laadullisessa tutkimuksessa tutkimustilanteiden vakioiminen ei yleensä ole mahdollista, ja laadullisen tutkimuksen laaduntarkasteluun on useita eri ohjeita. Luotettavuuden tarkastelun onkin nojattava tarkkaan valittuihin lähteisiin, joiden perusteella tutkielmantekijä perustelee valintansa. (Kananen, 2017, 173.)

Luotettavuuden arvioimisen pohjana on riittävä dokumentaatio tutkimusenteon vaiheista ja niihin liitetyt perustelut (Kananen, 2017, 176). Tässä tutkielmassa luotettavuuteen on pyritty käyttämällä sen pohjana monipuolisesti sekä itse ilmiöön että tutkimuksen tekoon liittyvää teoriaa, monipuolisella ja suunnitelmallisella tutkimusotteella, raportoimalla tutkimuksen kulku mahdollisimman tarkasti ja reflektoiden tutkijan ennakkotietoja ja toimintaa koko tutkielmanteon läpi. Saatua aineistoa ja siitä tehtyä tulkintaa on peilattu monipuoliseen teoreettiseen aineistoon ja löydettyä yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia reflektoitu. (vrt. Kananen, 2017, 177–178.)

Pikaviestisovellus WhatsAppin käyttäminen tutkimuksessa oli mielekästä ja helppoa sekä tutkielmantekijälle että osallistujille. Kuvaruokapäiväkirjaa oli vaivatonta pitää, kun siihen tarvittava laite ja sovellus kulkivat joka tapauksessa koko ajan nuoren mukana. Tutun sovelluksen käyttäminen teki kuvaruokapäiväkirjojen tekemisestä, lähettämisestä ja koostamisesta nopeaa, helppoa ja nuorille mielekästä (vrt. García, Welford & Smith, 2016, 521) eikä aineistonkeruu häiriintynyt siksi, että käytetty sovellus olisi ollut osallistujille hankala käyttää (vrt. García,

Welford & Smith, 2016, 518). Myös nuorien ja tutkielmantekijän välistä vuorovaikutusta ja käytännön asioista sopimista se helpotti hyvin paljon.

Haastattelua lukuun ottamatta koko tutkimuksen aikaisen vuorovaikutuksen, esimerkiksi ohjeiden annon, olisi voinut toteuttaa pelkästään WhatsAppin avulla. Pikaviestien rinnalle otettiin kuitenkin toiseksi kommunikaatitavaksi videopuhelu, jotta tutkielmantekijä tulisi nuorille tutuksi jo ennen haastattelua. Tämän toivottiin lisäävän nuorten luottamusta tutkielmantekijään. Vanhempien kanssa sähköposti oli kätevin tapa olla yhteydessä, koska viestit tutkielmantekijän ja vanhempien välillä olivat pidempiä ja sisälsivät enemmän liitteitä (esimerkiksi tutkimuskutsu) kuin viestit tutkielmantekijän ja nuorten välillä.

Tutkielmantekijä ja nuori saattavat käsittää emoji-merkkien merkityksen eri tavoin, joten nuorten pyydettiin puhumaan auki myös emojiit haastattelutilanteessa. Mikäli jokin merkki oli monitulkinnallinen tai epäselvä, saattoi tutkielmantekijä vielä pyytää nuorta kertomaan merkin taustalla olevan ajatuksen.

Valittu aineistonkeruumetodi vaati aktiivisuutta erityisesti osallistuvilta nuorilta: heidän oli oltava motivoituneita kuvaamaan ja lähettämään kokonaisen viikon ajan kuvat kaikesta syömästään ruoasta tutkielmantekijälle. Lihansyönnin lopettaminen oli saanut nuoret tutustumaan omaan ruokailuunsa, koska sitä oli myös muutettava. Tämä kiinnostus omaan ruokailuun kantoi myös läpi ruokapäiväkirjaviikon, jota nuoret olivat pitäneet mielenkiintoisena.

Ruokapäiväkirjojen kerääminen tuotti monipuolisen aineiston, jota olisi jo itsellään voinut käyttää tutkimusaineistona. Perheitä päätettiin kuitenkin haastatella ja käyttää ruokapäiväkirjoja stimulated recall -aineistona, koska tutkielman näkökulma on perheessä ja sen tekemässä mukauttamisessa eikä niinkään ainoastaan ruoassa. Laadullinen tutkimus on aina subjektiivista, koska jopa alitajuiset ennakkokäsitykset ohjaavat tutkielmantekijän toimintaa. Tämän tiedostaminen on tärkeää, jotta tutkimuksen tuloksista saadaan mahdollisimman luotettavat. (vrt. Tuomi & Sarajarvi, 2018, 109.) Päiväkirjojen koostaminen taulukkomuotoon haastattelua varten antoi tutkielmantekijälle mahdollisuuden tutustua etukäteen

nuoren ruokailuun, joten haastattelutilanteessa tutkielmantekijälle oli jo muodostunut jonkinlainen ennakkokäsitys perheen ruoka-arjesta.

Tutkielmantekijä oli päässyt tutustumaan siihen, missä, mitä ja millaisissa tilanteissa perheissä syötiin jo ennen haastattelua nuoren lähettämien kuvien kautta. Kuvat auttoivat ymmärryksen muodostamisessa perhearjesta ja nuoren ruokailusta (vrt. Janhonen-Abruquah, 2010, 60), sillä jo ensimmäisestä tehdystä päiväkirjakoosteesta näki, että ruoka ja ruokailu olivat nuorelle mieluisia asioita ja esimerkiksi nuoren 1 ruokailutilanteisiin valitsemista emoji-merkeistä yksikään ei viitannut negatiivisiin tunteisiin. Tämä vaikutti haastattelijan ennakoasenteeseen niin, että jo ennen haastattelua oletettiin, ettei perheestä löydy vaikeita ruokailuun liittyviä konflikteja. Tutkimusasetelma siirtyikin konfliktien ja hankauskohtien (vrt. Mol, 2010) etsimisestä ja analysoinnista enemmän siihen, miten ruoka-arki ylipäätään toimii näissä perheissä.

Ryhmähaastatteluissa ryhmädynamiikka voi kaventaa aineiston monipuolisuutta, jos esimerkiksi joku ryhmän jäsenistä dominoi keskustelua (Pietilä, 2017, 115). Sekä nuoret että vanhemmat kuitenkin kertoivat omista kokemuksistaan haastattelutilanteissa. Vanhemmat myös rohkaisivat haastattelutilanteissa hiljaista nuorta puhuttelemalla ja esittämällä tälle kysymyksiä. Myös haastattelija esitti tarvittaessa nuorelle lisäkysymyksiä.

Haastatteluissa olisi voinut tulla esiin erilaisia näkemyksiä, mikäli nuoria ja vanhempia olisi haastateltu erikseen. Oli kuitenkin tietoinen päätös ryhmähaastatella perheenjäseniä, jotta esiin saataisiin nimenomaan perheyhteisön näkökulmaa aiheeseen ja perheenjäsenet pääsisivät kommentoimaan toinen toisensa kertomaan. Alaikäisiä osallistujia haastateltaessa vanhemman läsnäolo myös vahvisti vanhemman ja tutkielmantekijän välistä luottamusta. Vaikka haastatteluihi oli kutsuttu kaikki perheenjäsenet, koko perheiden sijaan haastatteluissa oli paikalla yleensä vain osallistuja ja tämän äiti. Tämä johtui perheenjäsenten aikataulujen yhteensovittamisen haasteista. Kun kiireisellä perheellä oli muutenkin vain vähän aikaa yhdessäoloon, oli aikaa vaikea järjestää koko perheen yhteiselle haastattelulle. Tämä otettiin kuitenkin huomioon analyysiä tehdessä ja raporttia kirjoittaessa nimeämällä aina se, kenen puheesta kulloinkin on kyse.

Haastattelutilanteissa nuoret ja vanhemmat kommentoivat toistensa puheenvuoroja täsmentäen ja korjaten toistensa kertomia asioita. Osa vanhemmista kertoi nuoren puolesta monia asioita. Tällöin haastattelija pyysi nuorelta varmistusta siitä, että asia oli hänen mielestään vanhemman kertomalla tavalla, mikäli varmistus ei muuten tullut ilmi. Toisaalta vanhemmat osallistivat lapsiaan keskusteluun pyytämällä näiltä varmistusta tai kommenttia kertomaansa asiaan, mikäli nuori ei itse ollut aloitteellinen. Haastattelujen aikana naurettiin paljon ja vapautuneesti. Huumoria ja naurua käytettiin myös apuna, kun vanhempi halusi kommentoida kuvaruokapäiväkirjan ja perheen haastattelussa ilmi tulleiden ruoalle annettujen merkitysten välisiä ristiriitoja, kuten tuoreiden vihannesten puuttumista lautaselta. Huumorin avulla voi Hayn (2000) mukaan haastateltava voi vähentää haastattelutilanteen ahdistavuutta ja lisätä solidaarisuutta tilanteessa olevien ihmisten kesken (Pietilä, 2017, 115).

Haastattelujen aikana jokaiselta nuorelta kysyttiin, mitä ruokia viikon aikana jäi kuvaamatta. Samalla kysyttiin myös, jättikö nuori tietoisesti jotain syömättä, jotta siitä ei olisi tarvinnut ottaa kuvaa. Tämän tarkoituksena oli toisaalta selvittää, mitä aineiston ulkopuolelle on voinut jäädä, mutta ennen kaikkea tunnustella, oliko nuori kokenut ahdistusta ruokapäiväkirjan pitämisestä tai halunnut kontrolloida syömistään kuvausviikon aikana niin, että se olisi ollut todellista enemmän nuoren ihanteiden mukaista. Nuoret kertoivat kuvaamisen olleen mielekästä. Osa kertoi unohtaneensa ottaa kuvia joka aterian yhteydessä. Yksi osallistuja kertoi valmistaneensa kuvausviikolla vain yhdelle aterialle riittäviä annoksia, jotta ruokaa ei olisi jäänyt yli. Tällä tavalla hän halusi esitellä kuvaruokapäiväkirjassa ruokailuaan mahdollisimman monipuolisesti. Muuten nuoret vastasivat, etteivät olleet muuttaneet mitään lautasillaan ja syöneensä tavallisesti. Ruokakuvien ottamisen kerrottiin kuitenkin vaikuttaneen niin, että omaa ruokailua seurasi tavallista tarkemmin. Ahdistavaa tämän ei kuitenkaan kerrottu olevan. Moni nuorista kertoi ottavansa ruokakuvia muutenkin silloin tällöin ja jakavansa niitä kavereilleen. Älylaitteet ja niihin kuuluvat kamerat ovat tutkielman osallistujien ikäluokassa (13–19 vuotta) hyvin arkinen osa elämää.

Vaikka ruokapäiväkirjojen ulkopuolelle on jäänyt osa syömisistä, katsottiin päiväkirjojen olevan kuitenkin kaikkien osallistujien kohdalla riittävä dokumentointi heidän ruokailuistaan. Jokaisessa ruokapäiväkirjassa on lukuisia päivittäisiä aterioita, jotka noudattavat melko hyvin hyvää ateriarytmiä eli 4–6 päivittäistä ateriaa. (Vrt. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 18). Vaikka ruokapäiväkirjojen ulkopuolelle onkin jäänyt ruokaa, välipaloja ja herkkuja, voitiin ruokapäiväkirjojen ympärille rakentaa haastatteluissa kuva perheiden ruoka-arjesta.

Avoimen otannan tuloksena oli aineisto, jossa oli paljon homogeenisuutta – osallistuvista perheistä suurin osa asui kaupungissa, olivat kahden vanhemman, joista vähintään toinen oli korkeakoulutettu, kotitalouksia joissa ei kerrottu olevan haasteita taloudellisen toimeentulon kanssa. Perheissä oltiin kiinnostuneita ruoasta ja ravitsemuksesta joko vanhemman ammatin, harrastuksen tai äidin kasvissyönnin kautta. Siksi tämä tutkielma kuvaakin ensisijaisesti tämän tyyppisten, urbaanien ruoan suhteen harrastuneiden perheiden arkea.

Aineisto oli homogeeninen myös sukupuolinäkökulmasta. Lisää monipuolisuutta ilmiön ymmärtämiseen olisi saatu, jos osallistujajoukossa olisi ollut enemmän muita, kuin naisia. Sen lisäksi, että kaikki osallistuvat nuoret olivat tyttöjä, oli kaikissa haastatteluissa mukana nuoren äiti. Kasvissyöntiä ja ylipäättään lihan syömisestä vähentämistä pidetään kuitenkin juuri nuorten kaupungeissa asuvien naisten valintana ja tytöt ovat poikia useammin kasvissyöjiä (Vinnari et al., 2010, 848; Parviainen et al., 2016, 220), mikä toistuu avoimella otolla kerätyssä aineistossa. Näkökulmaa laajentamalla sukupuolinäkökulman lisäksi erilaisiin perheisiin aiheesta saataisiin paljon uutta tietoa, joka auttaisi luomaan kattavamman kuvan kasvissyöjänuorten perheissä tehdyistä mukauttamistoimista.

Aineiston analyysimenetelmäksi valittiin sisällönanalyysi, koska sen katsottiin nostavan laajasta ja monipuolisesta aineistosta tutkimuskysymyksiä vastaavia asioita esille mahdollisimman tehokkaasti. Tutkimusta tehdessä kävi ilmi, että tutkittavaan ilmiöön liittyy odotettua enemmän aktiivisesti annettuja merkityksiä. Tämän vuoksi tutkimusmenetelmäksi olisi voinut sopia vahvemmin fenomenologis-hermeneuttinen ote, jolloin esimerkiksi teemahaastattelurungon tilalla haastattelu

olisi voitu toteuttaa vielä avoimempana ja näin saada vielä paremmin esiin osallistujien kokemuksia (vrt. Metsämuuronen, 2006; Tuomi & Sarajärvi, 2018, 115; Laine, 2010, 37–38.) Fenomenologinen ymmärrys tutkimuksesta oli kuitenkin läsnä läpi tutkimuksen teon ja sitä sovellettiin myös sisällönanalyysin avulla tehdyssä tulkinnessa.

Tässä tutkielmassa on pyritty yhdistämään ruoka-arkeen liittyvä ekokulttuurinen ympäristö, ruoanvalmistustyön käytännöt sekä niille, ruoalle ja ruokailulle annetut merkitykset. Jotta esille saatiin arkirutiinien merkityksellisen mukauttamisen tapoja (Weisner & Gallimore, 1994, 13), oli rutiinien lisäksi selvitettävä myös niille annettuja merkityksiä. Eri henkilöt voivat löytää yhdestä aineistosta keskenään erilaisia merkityksiä, koska merkitykset ovat aina tulkintoja asioiden suhteista toisiinsa (Moilanen & Räihä, 2010, 46). Erityisen tärkeää olikin vankka aineistolähtöisyys analyysiä tehdessä. Tarkempi rajaus joko käytäntöihin tai merkityksiin olisi sopinut paremmin pro gradu -työn näkökulmaksi, sillä tuolloin analyysi olisi voitu tehdä suoraviivaisemmin ja syvällisemmin yhden teemoittelutavan avulla. Kumpikaan näistä yksin ei kuitenkaan ollut tämän tutkielman kiinnostuksen kohteena, vaan tutkimusasetelma oli tietoisesti asetettu arjen raameihin, jossa kumpakin näistä näkökulmista tarvitaan ilmiön ymmärtämiseksi. Tämän vuoksi tarvittiin myös monipuolinen analyysin tapa.

Vaikka fenomenologisen tutkimusperinteen mukaan teoreettinen ennakkotieto voi olla aidon tulkinnan esteenä (Laine, 2010, 35), kuljetettiin ekokulttuurista teoriaa ja Molin (2010) ajatusta pienistä mukauttamistoimista analyysin rinnalla. Muuta, esimerkiksi ruoanvalmistustyöhön liittyviin sukupuoli- ja perheenjäsenrooleihin liittyvää teoriaa yhdistettiin tuloksiin kuitenkin vasta teemoittelun valmistumisen jälkeen. Näin tehtiin siksi, että teoreettinen lähtökohta tutkimukseen oli perhe ekokulttuurisessa ympäristössään, jossa se tekee pieniä mukauttavia toimia, eikä näitä raameja haluttu asettaa sivuun analyysin ajaksi. Tämän lähtökohdan ilmiäiset, eli tutkimuksen tulokset, taas haluttiin pitää mahdollisimman aineistolähtöisinä, minkä vuoksi siihen liittyvä teoria pidettiin teemoittelu- ja kategorisointiprosessin ajan erillään.

Osallistumiseen halukkaita perheitä oli haastavaa löytää ja tutkimukseen mukaan lähteneet perheet olivat sellaisia, joissa ruoka-arjen mukauttaminen synnytti vain vähän tai ei ollenkaan ristiriitoja ja uudet ruokailun tavat olivat solahtaneet melko kitkattomasti osaksi ruoka-arkea. Haastatteluja tehdessä nuoret kuitenkin kertoivat tuntevansa muita kasvissyöjiä, joiden perheissä ruokailutapojen muutos oli aiheuttanut kitkaa ja ristiriitoja. Tämän tutkielman osallistujajoukko edustaa siis vain ilmiön yhtä puolta. Koska valitulla metodilla oli vaikeaa löytää heterogeenistä osallistujajoukkoa, voisi aiheen tutkiminen jotain täysin toista metodologiaa käyttäen tuottaa tätä tutkielmaa täydentävää tietoa. Myös vielä vahvempi näkökulma ruoka-arjesta sukupuolittuneena kotityönä tuottaisi uutta ja tarkempaa tietoa ilmiöstä.

8 Pohdintaa

Vielä vanhempiensa kanssa asuvat nuoret ovat tuloillaan olevia, tulevaisuuden täysvaltaisia kansalaisia sen lisäksi, että tekevät juuri nyt esimerkiksi ruokaan liittyviä päätöksiä omassa arjessaan (vrt. Johansson, 2005, 52–53, 93–94). He ovat yksilöitä, jotka tekevät yhteiskunnallisia päätöksiä, joiden mukaan toimivat jo melko itsenäisesti. Nuorissa oleva potentiaali ei kuitenkaan liity ainoastaan heidän omaan itseensä ja kasvun potentiaalin täyttämään aikuistumiseen, vaan he vaikuttavat yhteiskuntaan juuri nyt oman itsensä lisäksi perheensä ja muiden lähiyhteisöjensä kautta. Nuori voi tuoda perheen ruoka-arkeen uusia näkökulmia, joiden kautta hän vaikuttaa omien ruokailutapojensa kestävyiden lisäksi myös perheenjäsenten ruokailutapojen kestävyteen. Nuoren kasvisruokailu ei ole perheen ruokailua rajoittava piirre, joka vähentäisi valintojen tekemisen mahdollisuuksia, vaan se voi tuoda ruoka-arkeen uusien ruokien lisäksi myös ruoalle annettuja uusia merkityksiä.

Ruoka voi hyvin monin eri tavoin olla samanaikaisesti kestävä ja maukasta, mutta lihan vähentäminen on selkeä ja melko vähän mukauttamista vaativa keino lisätä oman ruokailun kestävyttä. Vaikka terveellisiä ja kestäviä ruokailun tapoja opitaan kotona, on yhteiskunnalla vahva vaikutus siihen, millaisia arvoja nuoret omaksuvat (vrt. Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2016, 8; Barni, Rosnati & Raineri, 2013, 110; Barni, Alfieri, Marta & Rosnati, 2013). Kiireisessä perhearjessa

ruoanvalinnassa ja ruoanvalmistustyössä kätevyys voi korostua vastuullisuuden kustannuksella (Belasco, 2008, 7–10). Nuoret toivat oman perheensä ruokapöytään kuitenkin uudenlaista ruokaan liittyvää arvopohdintaa (kts. s. 83–85), eli nuoret liittivät ruokaan arvoja myös omasta perheestä opittujen arvojen ulkopuolelta. Nuoren itsenäiset valinnat eivät koske pelkästään häntä, koska ruoka-arki perheessä on yhteinen. Eettisistä ja ruoantuotannon kestävyYTEEN liittyvistä syistä ruokailutapojen muutoksia tehnyt nuori voi tuoda vastuullisuusajattelulle lisää painoarvoa perheen ruoka-arjessa, kun hänen tekemänsä valinta päättyy kaikkien perheenjäsenten näkyville yhteisillä aterioilla. Nuoren innostunut ruokailutapojen muutos voi kuitenkin johtaa pysyväänkin muutokseen (Mattila, 2016, 11; Pohjolainen & Tapio, 2016, 135) ja innostaa mukaan myös avoimesti suhtautuneita muita perheenjäseniä. Kestävää ruokailua edistävien tahojen pitää pystyä tarjoamaan tähän innostuksen hetkeen hyvin saatavilla olevaa tietoa ja maukkaita, helposti valmistettavia kasvisruoka-aineita, jotta kasvisruokakokeilut tulevat osaksi perheen ruoka-arjen rutiinia.

Suomalaisten suhde lihaan saattaa olla muuttumassa, vaikka lihansyöntitilastojen mukaan lihaa syödään yhä enemmän (Mäkelä & Niva, 2016, 17–18), joten aika näyttää olevan otollinen erilaisille tavoille viedä kestävä ruokailua yhä vahvemaksi osaksi perheiden arkiruokailua. Nuoren kasvissyönnin aloittaminen voi toimia sysäyksenä, jonka avulla kasvisruoka otetaan osaksi perheen arkiruokailua. Yksilön ruokailutavat ja niille annetut perustelut eivät ole muuttumattomia, ja ruokailutapojen muutos voi tapahtua nopeastikin (Boyle, 2011, 330; Ruby 2012, 142; Mattila, 2016, 7). Asennemuutokset näkyvät lihankulutusluvuissa vasta pidemmällä aikavälillä (Mäkelä & Niva, 2016, 19). Vaikka lihan kulutus ei olekaan Suomessa vähentynyt (Ravintotase 2017), voi kestävä ruokailun ja kasvisruoan nähdä herättävän kuitenkin entistä enemmän kiinnostusta (vrt. POPRASUS, 2017). Kasvisruoka on liikkeessä erikoisruoasta kohti tasa-arvoisempaa asemaa sekaruoan kanssa. Seka- ja kasvisruoan välinen tasa-arvo ja aito valinta vaihtoehtojen välillä ei ole vielä todellisuutta, mutta kummankinlainen ruoka voi hyvin mahtua saman perheen ruoka-ärkeen. Ei siis ole tarpeen tehdä valintaa näiden kahden väliltä, vaan kumpikin voi olla samanaikaisesti osa yhden perheen ruoka-ärkeä.

On esitetty, että tulevaisuudessa kasvissyöjiksi ryhtyneitä suurempi vaikutus lihan kulutuksen vähentymiseen on semivegetaristeilla eli ihmisillä, jotka käyttävät lihaa ja muita eläinkunnan tuotteita silloin tällöin mutta perustavat ruokavalionsa kasvikunnan tuotteille (Vinnari et al., 2010, 838). Maukkaaseen kasvisruokaan tutustumisen mahdollisuudet ovat tärkeitä, jotta sekaruokaa päivittäin syövät saavat mahdollisuuksia ylipäättään maistaa erilaisia kasvisruokia ja löytää niistä omaan pöytänsä sopivia suosikkeja. Kun nuoren ruokailutapojen muutoksen tuloksena perheessä tutustutaan kasvisruoka-aineisiin ja -lajeihin, voi tämä jopa hivuttaa koko perheen ruokailua kasvisvaltaisemmaksi (kts. s. 72–73). Tämä kuitenkin edellyttää, että ruoasta ollaan kiinnostuneita ja kasvisruokaan suhtaudutaan avoimesti tai se on ollut aiemminkin osana joko vanhempien tai koko perheen ruokailua.

Kasvissyönti on yhä sosiaalista erottumista, koska se herättää keskustelua ja perustelun tarpeita kasvisruokaa syövän ihmisen ympärille. Kasvisruoka käsitetään poikkeukseksi *tavallisesta* ruoasta, jonka asema on lihaa, kalaa ja muita eläinkunnan tuotteita sisältävällä ruoalla. Sekaruokaa pidetään perusruekana, johon kasvisruokaa verrataan (vrt. Hopia, 2016, 173). Tätä voidaan perustella mieltymyksillä, totumuksella sekä suomalaisella ruokakulttuurilla. Tätä ilmentää perustelujen tarpeen lisäksi se, että sekaruoista tehdään kasvisversioita, joiden valmistamiseen käytetään eläinperäisiä tuotteita imitoivia kasvipohjaisia korvaajia. Lihan korvaamisella on toki merkitys ruokalajin ravintosisällön säilyttämisessä yhdenkaltaisena seka- ja kasvisversion kesken, mutta lihan korvaajat toimivat myös tuttuuden ja tunnistettavuuden merkkeinä.

Liha ja mahdollisesti myös muiden eläinkunnan tuotteiden syömisen lopettamisen nähdään usein olevan aktiivisen päätöksen vaativa teko, jonka jälkeen jokin kyseisessä ihmisessä on toisin: hän on alkanut kasvissyöjäksi. Kasvissyöjäksi alkaminen käsitetään tiettyihin raameihin asettumisena, joista lipeäminen tulkitaan lipsahtamiseksi väärään. Raameina toimivat yleensä tarkasti nimettyjen, ruoka-aineita sisään ja ulos sulkevat erilaisten kasvisruokavalioiden nimitykset, joiden määrä kasvaa erilaisten ruokavaliotiettyjen yleistessä. Kasvissyönnin sijaan nykyään puhutaan toisinaan kasvipohjaisesta ruokavaliosta, mikä tuli ilmi myös tässä tutkimuksessa: nuoret eivät välttämättä identifioituneet tiettyjen

raamien mukaisiksi kasvissyöjiksi, vaikka käytännössä noudattivat hyvinkin tarkasti tunnistettavia ja nimettäviä syömisen tapoja. Liharuoolla on prestiisiasema kasvisruokaan nähden ja suomalaisen ruokakulttuurin kasvisruoat mielletään yleensä lisukkeiksi tai ravitsemuksellisesti vajavaisiksi. Kasvisruoan vieroksunta voi johtua pelosta siitä, että joidenkin muiden tekemät valinnat vaikuttaisivat myös omiin valinnan mahdollisuuksiin (kts. s. 63–64). Siksi kasvisruoan pitää olla aito, houkutteleva vaihtoehto, johon ihmiset saavat päätyä omilla ehdoillaan eikä pakon edessä. Kasvisruoka tarjoillaan kuitenkin usein erikoisruokavaliovaihtoehtona, ja se argumentoidaan sillä että se ylipäättään on olemassa. Sen tarjoilu voidaan argumentoida siitä pois jätettyjen ruoka-aineiden perusteella eikä niinkään sen positiivisten ominaisuuksien perusteella.

Sekä ruoista että ruokailun tavoista voi tulla houkuttelevampia, kun ne määritellään pois sulkevuuden sijaan sen mukaan, mille positiivisille ominaisuuksille ne perustuvat. Samalla omaan kasvipohjaiseen ruokailuun voi halutessaan lisätä eläinkunnan tuotteita silloin tällöin ilman, että tätä poikkeamista tavallisesta pitäisi pitää lipsahduksena väärään. Tarkempi tutkimus kasvis- ja sekaruokaan liittyvästä puheesta voisi selventää sitä, miten kasvisruokaa ja -syöjiä toiseutetaan puheessa ja teoissa, ja miten nykyinen kasvis- ja sekaruoan vastakkainasettelu perustuu ja miten sitä voidaan purkaa.

Tämän tutkielman tuloksissa kasvissyöjä perheessä ei ollut aiheuttanut merkittävää hankausta tai hankaluuksia ruoka-arjessa, eikä kasvissyöntiä nähty ongelmallisena tai ruoanvalmistuksen mukauttamista raskaana. Nuoret kuitenkin kertoivat kavereistaan, joiden perheissä kasvissyönti oli aiheuttanut konflikteja. Miksi kaikissa perheissä ruokailutapojen muutos ei soljahda yhtä helposti osaksi arkea, ja miten nämä perheet eroavat niistä? Jos perheessä on muutenkin paljon arkihässäkkää eikä mukauttavia toimia osata tehdä rakentavasti (vrt. Helms et al, 2010), niin arkeen tuleva muutos voi tuntua ylitsepääsemättömän suurelta. Uuden opetteluun ei ehkä ole aikaa, tai joku perheenjäsenistä pelkää kasvisruoan syrjäyttävän mieluisat ruoat yhteisestä ruokapöydästä ja pakottavan haluttomakin perheenjäsenet kasvisruokailuun. Erilaisissa ekokulttuurisissa ympäristöissä asuvissa perheissä tehty tutkimus materiaalsen ympäristön, kompetenssien ja annettujen merkitysten risteyskohdista (vrt. Weisner & Gallimore, 1994, 13–15;

Shove, Pantzar & Watson, 2012, 24–29, 82) antaisi tarkempia vastauksia tähän kysymykseen.

Kasvisruokaa voidaan valita ruokapöytään samoilla kriteereillä, kuin sekaruokaa-kin. Ruokateollisuus ja -kauppa on tuonut helppoja ja maukkaita vaihtoehtoja papujen liottamisesta lähtevälle, työläänä pidetylle kasvisruoalle, joten ainakin isommissa suomalaiskaupungeissa asuva perhe voi valita samoista vaihtoehdoista, kuin sekaruokaa valmistaessaan: Valmistetaanko kaikki itse alusta lähtien, käytetäänkö puolivalmisteita tai eineksiä vai haetaanko ravintolasta take away -ruokaa. Ruoka-arkea ei tarvitse dramaattisesti muuttaa, kun haluaa lisätä kasvisruoan määrää omassa ruokavaliossaan. Kulttuurillisten merkitysten hyväksyminen voikin olla paljon suurempi kynnys, kuin konkreettiset arkirutiiniin vaaditut muutokset. Jos kasvissyönti sisältää yksilön vääjänä pitämiä merkityksiä, ei mukauttamista haluta edes alkaa tehdä, vaikka siihen olisi hyvät mahdollisuudet. Kun perheen nuori alkaa kasvissyöjäksi, voi hoivan antamisen tarve saada etulyöntiaseman vanhemman omista ruoalle annettavista kulttuurillisista merkityksistä, mikä toimii alustana kompromisseille ja kasvisruoan tuomiselle perheen ruokapöytään.

Väestön terveelliset elintavat ovat hyödyllisiä niin kansanterveydellisestä, sosiaalisesta kuin taloudellisestakin näkökulmasta (Ovaskainen et al., 2013, 3). Terveelliseen ruokavalioon liittyvä valistus tehoaa parhaiten niihin, joilla on jo muutenkin terveellisemmät elämäntavat (Koivusalo & Sarlio-Lähteenkorva, 2016, 96), ja kestävyysajattelun voidaan nähdä kasautuvan samankaltaisesti: kun ihminen on motivoitunut ottamaan kestävyuden huomioon elämänsä yhdellä alueella, on sen huomioon ottaminen toisaallakin helpompaa. Useissa tutkimuksissa on todettu, että korkeasti koulutettujen vanhempien lapset syövät enemmän kasviksia ja hedelmiä kuin vähemmän koulutettujen vanhempien lapset (Roos, Ovaskainen, Raulio, Pietikäinen, Sulander & Prättälä, 2007, 154), joten myös lihan syömisestä vähentäminen voi tapahtua useammin näissä muutenkin terveellisen ruokavalion huomioon ottavissa perheissä. Perheisiin vaikuttava yhteiskunnallinen ohjaus ruoan ja hyvinvoinnin osalta on tehtävä hyvin taitaen, jotta ohjaus ei ainoastaan kasvata hyvinvoinnin eroja entisestään.

Kun ruokakäyttäytymiseen halutaan saada aikaan muutoksia, valistuksen lisäksi tarvitaan muitakin yhteiskuntapoliittisia toimia (Norja-Risku, 2016, 152). On tärkeää, että perheissä löydetään omaan arkeen sopivia mukauttamisen tapoja, jolloin ruoalle annetut ihanteet ja käytännön raamit voidaan saada kohtaamaan (Pohjola & Tapio, 2016, 138; Weisner & Gallimore, 1994, 13; 18). Tämä on onnistunut hyvin perheissä, joissa ruoka-arkea eletään tiedostavasti ja reflektoidvasti ja joissa tarvittavia resursseja on riittävästi käytettävissä (kts. luvut 6.3–6.4.). Kun kestävyydellä tarkoitetaan tilannetta, jossa ympäristön kantokyky on tasapainossa taloudellisten, sosiaalisten ja sivistyksellisten oikeuksien kanssa ja sitä pidetään tärkeänä osana ruokapolitiikkaa (Risku-Norja, 2016, 149–151), on perheille luotava riittävästi mahdollisuuksia saada tukea, jotta niillä on käytännössä mahdollisuus saada nämä ihanteet merkitykselliseksi osaksi omaa arkeaan (vrt. Gallimore & Lopez, 2002, 72S, 76S; Weisner & Gallimore, 1994, 17). Yhteiskunnalla on tärkeä ohjaava rooli ruokailutapojen muuttumisessa kestävämmiksi ja muutosta voidaan tukea esimerkiksi verotuksen, ruokapalveluiden tarjoamien aterioiden ja puheen tasolla (Mattila, 2016, 12; Pohjonen & Tapio, 2016, 139–140). Nuorten kohdalla tämä voi tarkoittaa esimerkiksi koulussa tehtävän ruokakasvatuksen ja suunnitelmallisen kouluruokailun avulla osalliseksi pääsemistä kestävä ruokailun tavoista.

Yhteiskunnan ohjauksessakin tehtävien käytäntöjen muutosten toteutumiseksi tarvitaan toimiva materiaallinen ympäristö (esimerkiksi infrastruktuuri ja käytettävissä olevat työkalut) sekä tietoja ja taitoja. Käytännön pitää olla myös kulttuurillisesti, eli sosiaalisesti ja symbolisesti merkityksellistä. (Shove, Pantzar & Watson, 2012, 24–29, 82). Näitä varten pitää luoda edellytyksiä, jotta kiinnostus kestävämpiä ruokailutapoja kohtaan konkretisoituu ja jotta yhdessä perheenjäsenessä syttyvä innostus ruoan kestävyyttä kohtaan muuttuu kestäviksi arjen rutineiksi niin perheen itsensä kuin ympäristönkin kannalta. Perheille on taattava riittävät resurssit kestävä ruokailun toteuttamiseen sekä mahdollistamalla kestävät valinnat arjessa että tukemalla hyvinvointia ylipäätään. Myös elinikäinen oppiminen on tärkeä tekijä kestävyiden jatkumisessa, sillä sen kautta perheisiin saadaan vietyä tietoa niin kestävyiden periaatteista kuin näiden periaatteiden mukaisesta ruoanvalmistuksesta. Lisäksi on jatkettava kestävien proteiininlähteiden tuotekehitystä ja pidettävä nykyiset vaihtoehdot laajasti saatavilla. Ruokailun

kestävyyden edistäminen kasvisruokailua edistämällä onkin laaja-alaista yhteistyötä vaativa asia, mutta sen avulla voidaan edistää kestäväää ruokailua ja hyvinvointia niin ympäristön kuin perheidenkin kannalta.

9 Lähteet

Aulanko, M., Kiikka, K., Malin, A. & Soljanto, H. (2012). Työn ja toiminnan tutkiminen ruoanvalmistustyössä. Teoksessa H. Janhonen-Abruquah, M. Vieltojärvi & P. Palojoki (toim.), *Ruoka, kulttuuri ja oppiminen. Näkökulmia ruokatutkimuksen menetelmiin* (107–122). Helsinki: Helsingin Yliopisto.

Bracket-Milburn, K., Wills, W., Roberts, M. & Lawton, J. (2011). Food and family practices: teenagers, eating and domestic life in different socio-economic circumstances. Teoksessa S. Punch, I. McIntosh & R. Emond (toim.), *Children's Food Practices in Families and Institutions*. Lontoo & New York: Routledge. 77–88.

Bahr Bugge, A. B. & Almås, R. (2006). Domestic dinner. *Journal of Consumer Culture*, 6(2), 203–228.

Bardone-Cone, A. M. (2012). The Inter-Relationships between Vegetarianism and Eating Disorders among Females. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112(8), 1247–1252.

Barni, D., Rosnati, R., & Ranieri, S. (2013). Value transmission between parents and their adolescent children: the process and its outcome. A psycho-social perspective. Teoksessa I. Albert & D. Ferring (toim.) *Intergenerational relations. European perspectives on family and society*. Bristol: Policy press. 101–117.

Barni, D., Alfieri, S., Marta, E. & Rosnati, R. (2013). Overall and unique similarities between parents' values and adolescent or emerging adult children's values. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1135–1141.

Beardsworth, A. & Keil, T. (1997). *Sociology on the Menu*. Lontoo & New York: Routledge.

Belasco, W. (2008). *Food. The key concepts*. Oxford ; New York: Berg.

Beitin, B. K. (2014). Interview and sampling: how many and whom. Teoksessa J.F. Gubrium, J. A. Holstein, A. B. Marvasti & K. D. McKinney (toim.), *The SAGE Handbook of Interview research. The complexity of the craft* (2. painos). Los Angeles: SAGE.

Benn, J. (2009). The young food consumer: concepts and views of food in a risk society. Teoksessa H. Janhonen-Abruquah & P. Palojoki (toim.), *Food in Contemporary Society* (71–82). Helsinki: Helsingin yliopisto.

Berge, J.M., MacLehose, R.F., Larson, N., Laska, M., Neumark-Sztainer, D. (2016). Family Food Preparation and Its Effects on Adolescent Dietary Quality and Eating Patterns. *Journal of Adolescent Health*, 59(5), 530–536.

Blunt, A. (2005). Cultural geography: Cultural geographies of home. *Progress in Human Geography*, 29(4), 505–515.

Bohm, I., Linblom, C., Åbacka, G., Bengs, C. & Hörnell, A. (2015). "He just has to like ham" - The centrality of meat in home and consumer studies. *Appetite*, 95, 101–112.

Boyle, J.E. (2011). Becoming vegetarian: the eating patterns and accounts of newly practicing vegetarians. *Food and Foodways*, 19, 4, 313–333.

Bove, C. F. & Sobal, J. (2015) Foodwork in Newly Married Couples. *Food, Culture & Society*, 9(1), 69–89.

Brooks, J. B. (2008). *The process of parenting*. Boston: McGraw Hill.

Burridge, J. & Barker, M. (2009). Food as a Medium for Emotional Management of the Family: Avoiding Complaint and Producing Love. Teoksessa P. Jackson (toim.), *Changing Families, Changing Food*. (146–164). Hampshire: Palgrave Macmillan.

Coleman, W. L. (2011). *Family-focused pediatrics: Interviewing techniques and other strategies to help families resolves their interactive and emotional problems*. Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics.

Cramer, C.P. Greene, and L.M. Walters (toim.), *Food as communication/ Communication as food* (337–358). New York: Peter Lang Publishing Group.

Crnic, K. & Low, C. (2002). Everyday stresses and parenting. Teoksessa M.H. Bornstein (toim.), *Handbook of parenting volume 5. Practical issues in parenting* (243–267). Mahwah (N.J.): Erlbaum.

Curtis, P., James, A. & Ellis, K. (2009). Fathering through Food: Children's Perceptions of Fathers' Contributions to Family Food Practices. Teoksessa A. James, A.T. Kjörholt & V. Tingstad (toim.), *Children, Food and Identity in Everyday Life. Studies in Childhood and Youth* (94–111). Palgrave Macmillan, London.

DeVault, M. L. (1994). *Feeding the family: The social organization of caring as gendered work*. Chicago: The University of Chicago Press.

Douglas, M. (1975). *Implicit meanings: essays in anthropology*. London: Routledge & Kegan Paul.

Ekström, M. (1990). *Kost, klass och kön*. Umeå: Umeå universitet.

Erickson, K., Freeborn, D., Olsen Roper, S., Mandleco, B., Anderson, A. & Dyches, T. (2015). Parent Experiences Raising Young People with Type 1 Diabetes and Celiac Disease. *Journal of Pediatric Nursing*, 30(2), 353–363.

Eriksen, T. H. (2001). *Small places, large issues: An introduction to social and cultural anthropology* (2nd ed.). London: Pluto Press.

Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Finch, J. (2007). Displaying Families. *Sociology*, 41(1), 65–81.

Fingerman, K.L., Birditt, K., Nussbaum, J. & Ebersole, D.S. (2013) Generational juggling: Family communication in midlife. Teoksessa A.L. Vangelisti (toim.), *The Routledge handbook of family communication* (97–126.). New York ; London: Routledge.

Gallimore, R. & Lopez, E.M. (2002). Everyday Routines, Human Agency, and Ecocultural Context: Construction and Maintenance of Individual Habits. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 22(1_suppl), 70S–77S.

Gallimore, R., Weisner, T.S., Kaufman, S.Z. & Bernheimer, L.P. (1989). The social construction of ecocultural niches: Family accommodation of developmentally delayed children. *American Journal on Mental Retardation*, 3, 216–230.

Gallimore, R., Weisner, T.S., Bernheimer, L.P., Guthrie, D. & Nihira, K. (1993). Family responses to young children with developmental delays: accommodation activity in ecological and cultural context. *American Journal of Mental Retardation*, 98(2), 185–206.

García, B., Welford, J. & Smith, B. (2016). Using a smartphone app in qualitative research: The good, the bad and the ugly. *Qualitative Research*, 16(5), 508–525.

Grace, R. & Bowes, J. (2011). Using an Ecocultural Approach to Explore Young Children's Experiences of Prior-to-School Care Settings. *Early Child Development and Care*, 181(1), 13–25.

Graham, P. J. K. (2004). *The end of adolescence*. Oxford & New York: Oxford University Press.

Gubrium, J. F. & Holstein, J. A. (2003). *Inside interviewing: New lenses, new concerns*. Thousand Oaks, Calif. ; London: SAGE.

Hahn, L.K. & Bruner, M.S. (2012). Politics on your plate: Building and burning bridges across organic, vegetarian and vegan discourse. Teoksessa M.S. Bruner & J.J. Frye (toim.), *The rhetoric of food: Discourse, materiality, and power*. (42–57). New York: Routledge.

Haverinen, L. (1996). *Arjen hallinta kotitalouden toiminnan tavoitteena. Kotitalouden toiminnan filosofista ja teoreettista tarkastelua*. Helsinki: Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitos.

Haverinen, L. & Martikainen, M. (2004). *Rakas lapsi – ei! Kodin kasvattava vuorovaikutus*. Helsinki: Helsingin yliopisto, Käyttäytymistieteellinen tiedekunta, Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos.

Haverinen, L. & Saarilahti, M. (2009). Arjen hallinnasta arjen vastuuseen? Näkökulmia ja sovelluksia arjen hallinta -käsitteestä. Teoksessa H. Janhonen-Abruquah (toim.) *Kodin arki* (69–86). Kotitalous- ja käsityötieteiden laitoksen julkaisuja 19. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Helkama, K. (2015). *Suomalaisten arvot: Mikä meille on oikeasti tärkeää?* Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Helms, H.M., Walls, J.K., Demo, D.H. (2010). Everyday hassles and family stress. Teoksessa S.J. Price, C.A. Price & P.C. McKenry (toim.), *Families & Change. Coping with stressful events and transitions* (357–380). Los Angeles: SAGE.

Hennik, M., Hutter, I. & Bailey, A. (2011). *Qualitative research methods*. London: SAGE.

Hopia, A. (2016). Miltä ruoka maistuu? Kasvisruokien kehitystyön haasteet ja mahdollisuudet. Teoksessa H. Mattila (toim.), *Vähemmän lihaa*. Kohti kestävää ruokakulttuuria. (173–190). Helsinki: Gaudeamus.

Huotilainen, A. (2005). *Dimensions of novelty: Social representations of new foods*. Helsinki: Helsingin yliopisto, sosiaalipsykologian laitos : Helsingin yliopisto, elintarviketeknologian laitos.

Huttunen, L. & Homanen, R. (2017). Etnografinen haastattelu. Teoksessa Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.) *Tutkimushaastattelun käsikirja*. (131–152). Tampere: Vastapaino.

Hyvärinen, M. (2017). Haastattelun maailma. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja*. (11–45). Tampere: Vastapaino.

Jackson, P. (2009). Introduction: Food as a Lens on Family Life. Teoksessa P. Jackson (toim.), *Changing Families, Changing Food*. (1–16). Hampshire: Palgrave Macmillan.

James, A., Curtis, P., Ellis, K. (2009). Negotiating family, negotiating food: children as family participants? Teoksessa A. James, A.T. Kjörholt, V. Tingstad (toim.), *Children, food and identity in everyday life* (35–51). Basingstoke ; New York: Palgrave Macmillan.

Janhonen, K., Benn, J., Fjellström, C., Mäkelä, J., Palojoki, P. (2013). Company and meal choices considered by Nordic adolescents. *International Journal of Consumer Studies*, 37(6), 587–595.

Janhonen-Abruquah, H. (2009). Valokuva kotitaloustutkimuksessa. Teoksessa H. Janhonen-Abruquah (toim.), *Kodin arki*. (173–180). Helsinki: Helsingin yliopisto.

Janhonen-Abuquah, H. (2010). *Gone with the wind? Immigrant women and Transnational Everyday Life in Finland*. Home Economics and Craft Studies Research Reports 24. Helsinki: University of Helsinki.

Janhonen, K. (2016). *Adolescents' Participation and Agency in Food Education*. Helsinki: University of Helsinki.

Johansson, B. (2005). *Barn i konsumtionssamhället* (1. painos.). Stockholm: Norstedts akademiska förlag.

Johansson, B., Laub Hansen, G., Hillén, S., Huotilainen, A., Mark Jensen, T., Mäkelä, J. & Roos, G. (2006). *Nordiska barns bilder av mat och ätande*. CFK-rapport 2006:04. Göteborg: Göteborgs Universitet.

Jokinen, K. (2014.) Perhekäytäntöjen sosiologia. Teoksessa H. Hurme, R. Jallinoja, & K. Jokinen (toim.). *Perhetutkimuksen suuntauksia*. (167–191). Helsinki: Gaudeamus.

Kaartti, N. & Korvela, P. (2014). Aika- ja perhekasitykset ruuhkavuosien määrittäjänä. Teoksessa P. Korvela & T. Tuomi-Gröhn (toim.) *Arjen rakentuminen ja rytmit perhe-elämän käännekohtissa* (146–167). Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.

Kananen, J. (2017). Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kaplan, M., James, L., Alloway, F. & Kiernan, N. E. (2011). Youth empowerment in family conversations and decision-making about food. Teoksessa J.M. Cramer, C. P. Greene & L. M. Walters (toim.), *Food as communication. Communication as food* (337–358). New York: Peter Lang Publishing.

Kelle, U. (2007). Computer-Assisted Qualitative Data Analysis. Teoksessa C. Seale, G. Gobo, J.F. Gubrium & D. Silverman (toim.) *Qualitative research practice* (443–457). London ; Thousand Oaks: SAGE.

Kittler, P. G., Nahikian-Nelms, M. & Sucher, K. (2011). *Food and culture*. Belmont, CA: Wadsworth/Cengage Learning.

Klein, D. M. & White, J. M. (1996). *Family theories: An introduction*. Thousand Oaks (Calif.): SAGE.

Kniivilä, S. (2017). *Tiede ja teksti: Tehoa ja taitoa tutkielman kirjoittamiseen* (Kolmas, uudistettu painos.). Helsinki: Gaudeamus.

Knuuttila, M. (2004). Saatesanat. Teoksessa M. Knuuttila, J. Pöysä & T. Saarinen (toim.), *Suulla ja kielellä. Tulkintoja ruuasta*. (9–18). Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Knuuttila, M. (2006). *Kansanomainen keittämisen taito. Cooking, tradition and kitchen women's nation*. Helsinki: Suomen muinaismuistoyhdistys.

Koivusalo, M. & Sarlio-Lähteenkorva, S. (2016). Ravitsemuspolitiikka ja terveys-erot. Teoksessa M. Holmila, M. Sihto & S. Karvonen (toim.), *Terveysten edistäminen ja eriarvoisuus: Lähestymistapoja ja ratkaisuja* (86–100). Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.

Korkiamäki, R. (2013). *Kaveria ei jätetä! Sosiaalinen pääoma nuorten vertais-suhteissa*. Tampere: Tampere University Press.

Koivisto Hursti, U. & Sjöden, P.-O. (1997). Reasons for serving of foods and parental dimensions of food likes and dislikes in Swedish families with children aged 2–17. *Näringsforskning*, 41(1), 27–32.

Korkiamäki, R. (2013). *Kaveria ei jätetä! Sosiaalinen pääoma nuorten vertais-suhteissa*. Tampere: Tampere University Press.

Lindeman, M., Stark, K. & Latvala, K. (Lindeman, M.(2000). Vegetarianism and Eating-Disordered Thinking. *Eating Disorders*, 8(2), 157–165.

Long, L.M. (2016). Meaning-Centered Research in Food Studies. Teoksessa Chrzan, J. & Brett, J. A. (toim.), *Food culture: Anthropology, linguistics and food studies* (204–217). New York: Berghahn Books.

Luonnonvarakeskus. Euroopan ja Suomen ruokahävikki pyritään puolittamaan vuoteen 2030 mennessä [verkkajulkaisu]. Helsinki: Luonnonvarakeskus. Viitattu: 16.7.2018. Saantitapa: <https://www.luke.fi/uutiset/euroopan-ja-suomen-ruokahavikki-pyritaan-puolittamaan-vuoteen-2030-mennessa/>.

Luonnonvarakeskus. Ravintotase [verkkajulkaisu]. Helsinki: Luonnonvarakeskus. Viitattu: 16.7.2018. Saantitapa: <http://stat.luke.fi/ravintotase>.

Lähteenmäki, M. (2017). Jälkiä lumessa. Arktisen Suomen pitkä historia. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia.

Maa- ja metsätalousministeriö (2017). Valtioneuvoston selonteko ruokapolitiikasta. Ruoka2030. Suomi-ruokaa meille ja maailmalle.

Massa, I., Lillunen, A. & Karisto, A. (2006). Ruokaan liittyvät uudet merkitykset. Teoksessa T. Mononen & T. Silvasti (toim.), *Ruokakysymys. Näkökulmia yhteiskuntatieteelliseen elintarviketutkimukseen* (156–182). Helsinki: Gaudeamus.

Mattila, H. (2016). Johdanto: Ruokavalion merkitys elämässämme. Teoksessa H. Mattila (toim.), *Vähemmän lihaa*. Kohti kestävästä ruokakulttuurista. (7–15). Helsinki: Gaudeamus.

Meah, A. (2014). Reconceptualising 'Masculinity' through men's contributions to domestic foodwork. Teoksessa A. Gorman-Murray & P. Hopkins (toim.), *Masculinities and place* (191–208). Surrey; Burlington: Ashgate.

Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (2016). *Media hanskassa: Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta*. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.

Metsämuuronen, J. (2006). *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. Helsinki: International methelp KY.

Moilanen, P. & Räihä, P. (2010). Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa J. Aaltoja & R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkialle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus. 46–69.

Mol, A. (2010.) Care and its values. Good food in the nursing home. Teoksessa A. Mol, I. Moser & J. Pols. *Care in practice: On tinkering in clinics, homes and farms* (215–234). Bielefeld: Transcript.

Moore, L. R. (2017). Food Intolerant Family: Gender and the Maintenance of Children's Gluten-Free Diets. *Food, Culture & Society*, 20(3), 463–483.

Murcott, A. (1982). On the Social Significance of the Cooked Dinner in South Wales. *Social Science Information*, 21(4–5) 677–696.

Myllyniemi, S. (2016). *Arjen jäljillä: Nuorisobarometri 2015*. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö : Nuorisotutkimusverkosto : Nuorisoasiain neuvottelukunta.

Myllyniemi, S. (2017). *Katse tulevaisuudessa*. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Mäkelä, J. (1990). *Luonnosta kulttuuriksi, ravinnosta ruoaksi: Neljä näkökulmaa ruoan sosiologiaan*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Mäkelä, J. (2000). Hyvä ruoka paha ruoka. Teoksessa T. Hoikkala & J.P. Roos (toim.) *2000-luvun elämä. Sosiologisia teorioita vuosituhannen vaihteesta* (201–217). Helsinki: Gaudeamus.

Mäkelä, J. & Niva, M. (2016). Liha suomalaisessa ruokakulttuurissa. Teoksessa H. Mattila (toim.), *Vähemmän lihaa. Kohti kestävästä ruokakulttuurista* (16–35). Helsinki: Gaudeamus.

Mälkiä, Tiina & Arminen, Ilkka (2015) Perheruokailu, media ja sosialisatio. Teoksessa Anja Riitta Lahikainen, Tiina Mälkiä & Katja Repo (toim.) *Media lapsiperheessä* (132–156). Tampere: Vastapaino.

Määttä, P. (1999). Perhe asiantuntijana. Erityiskasvatuksen ja kuntoutuksen käytännöt. Jyväskylä: Atena kustannus.

Nath, J. (2011). Gendered fare. *Journal of Sociology*, 47(3), 261–278.

Norja-Risku, H. (2016). Miten yhteiskunta muokkaa ruokatottumuksia. Teoksessa H. Mattila (toim.), *Vähemmän lihaa. Kohti kestäväää ruokakulttuuria* (149–172). Helsinki: Gaudeamus.

Opetushallitus (2004). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. Helsinki: Next print oy.

Palojoki, P. & Tuomi-Gröhn, T. (2001). The complexity of food choices in an everyday context. *International Journal of Consumer Studies*, 25(1), 15–23.

Parviainen, H., Elorinne, A.-L., Väisänen, P. & Rimpelä, A. (2016). Consumption of special diets among adolescents from 1999 to 2013: A population-based study in Finland. *International Journal of Consumer Studies*, 41(2), 216–224.

Pietilä, I. (2017). Ryhmäkeskustelu. Teoksessa Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.) *Tutkimushaastattelun käsikirja* (111–130). Tampere: Vastapaino.

Pohjolainen, P., Vinnari, M. & Jokinen, P. (2015) Consumers' perceived barriers to following a plant-based diet. *British Food Journal*, 117(3), 1150–1167.

POPTRASUS. (2017). III Kuluttajakansalaisuus ja kestävä ruokavalio. [Http://sustainablediets.fi/wp3/](http://sustainablediets.fi/wp3/). Luettu 10.7.2018.

Purhonen, S. (2014). *Suomalainen maku: Kulttuuripääoma, kulutus ja elämäntyylien sosiaalinen eriytyminen*. Helsinki: Gaudeamus.

Puuronen, A. (2013). Sukupolvien sopat ja ravitsemusvalistuksen kotikäyttö. Teoksessa A. Häkkinen, A. Puuronen, M. Salasuo & A. Ojajärvi (toim.), *Sosiaalinen albumi. Elämäntavat sukupolvien murroksessa* (57–98). Helsinki: Nuorisotutkimusseura.

Raatikainen, P. (2004). *Ihmistieteet ja filosofia*. Helsinki: Gaudeamus.

Roininen, T., Pulkkinen, H., Järvinen, M., Nikula, J., Höynälänmaa, S., Kataja-juuri, J-M. & Hyvärinen, H. (2014). *Ilmastovalinta ravintoloissa: Ilmastolounas-hankkeen loppuraportti*. Jokioinen: MTT.

Rosenfeld, D.I. & Burrow, A.I. (2017). Vegetarian on purpose: Understanding the motivations of plant-based dieters. *Appetite* 116, 456–463.

Ruby, M. B. (2012). Vegetarianism. A blossoming field of study. *Appetite*, 58(1), 141–150

Ruokatieto yhdistys. Nykypäivän ruoka-arki. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakulttuuri/nykypaivan-ruoka-arki>. Luettu 10.6.2018.

Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (2017). Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.) *Tutkimushaastattelun käsikirja* (131–152). Tampere: Vastapaino.

Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.) 2010. *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino.

Rönkä, A., & Sallinen, M. (2008). Murrosikäisen perhesuhteet: muutoksia ja jännitteitä. In E. Sevón, & M. Notko (toim.), *Perhesuhteet puntarissa* (43–67). Helsinki: Palmenia.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaristo. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>. Luettu 25.5.2018.

Sabate J., Ratzin-Turner, R. & Brown, J. (2001) Vegetarian diets: description and trends. Teoksessa J. Sabate (toim.), *Vegetarian Nutrition* (3–18). Boca Raton, FL: CRC Press

Savolainen, M., McCracken, D. & Taipale, P. (2008). *Maailman ihanin tyttö: The loveliest girl in the world*. Helsinki: Blink Entertainment.

Schatzki, T. R. (2002). *The site of the social: A philosophical account of the constitution of social life and change*. University Park, Pennsylvania: Pennsylvania State University Press.

Schwartz, S. H. (1992). Universals in the Content and Structure of Values: Theoretical Advances and Empirical Tests in 20 Countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25(C), 1–65.

Schwartz, S.H. (2011). Values: Cultural and Individual. Teoksessa F. J. R. van de Vijver, A. Chasiotis, & S. M. Breugelmans (toim.) *Fundamental questions in cross-cultural psychology* (463–493). Cambridge: Cambridge University

Schwartz, S.H. (2012). *An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values*. Online Readings in Psychology and Culture, 2(1). <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1116>.

Sekki, S. (2018). Arki perhetyön kohteena: Tutkimus uuden työtavan kokeilusta Arki haltuun -hankkeessa. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Shove, E., Pantzar, M. & Watson, M. (2012). *The dynamics of social practice. Everyday life and how it changes*. London; Thousand Oaks; New Delhi; Singapore: SAGE.

Silvennoinen, K., Koivupuro, H-K, Katajajuuri, J-M, Jalkanen, L. & Reinikainen, A. (2012). Ruokahävikki suomalaisessa ruokaketjussa. Foodspill 2010–2012 hankkeen loppuraportti. Jokioinen: MTT.

Sneijder, P. & te Molder, H. (2009). Normalizing ideological food choice and eating practices. Identity work in online discussions on veganism. *Appetite*, 52(3), 621–630.

Sobal, J. (2005). Men, Meat, and Marriage: Models of Masculinity. *Food and Foodways*, 13(1–2), 135–58.

Strandell, H. (2010). Etnografinen kenttätö: lasten kohtaamisen eettisiä ulottuvuuksia. Teoksessa H. Lagström, T. Pösö, N. Rutanen & K. Vehkalahti (toim.), *Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka* (92–112). Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura.

Suomen osuuskuntien keskuskunta (2015). *Sujuva ruoka-arki foodien avulla*. https://s-mobiili.fi/uutinen/sujuva-ruoka-arki-foodien-avulla/1935510_10810. Luettu 1.7.2018.

Suomen virallinen tilasto (SVT): Ajankäyttö [verkkopublication]. ISSN=1799-5639. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 18.6.2018].
Saantitapa: <http://www.stat.fi/til/akay/2009/05/index.html>

Suomen virallinen tilasto (SVT): Kotitalouksien kulutus [verkkopublication]. ISSN=1798-3533. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 26.5.2018].
Saantitapa: <http://www.stat.fi/til/ktutk/>

Szabo, M. (2013). Foodwork or Foodplay? Men's Domestic Cooking, Privilege and Leisure. *Sociology*, 47(4), 623–638.

Szabo, M. (2012). Men nurturing through food: Challenging gender dichotomies around domestic cooking. *Journal of Gender studies*, 24(1), 18–31.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (2016). *Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille*. Tampere: Juvenes print – Suomen yliopistopaino Oy.

Torkkeli, K. (2009). Arkinen ruoanvalmistus kodissa – tilanteen mukaan ja ympäristön ehdoilla. Teoksessa H. Janhonen-Abruquah (toim.), *Kodin arki* (133–145). Helsinki: Yliopistopaino.

Torkkeli, K. (2013). *Kotivinkki tutki: Näin ruoka-arki joustaa*. <https://www.meilla-kotona.fi/artikkelit/kotivinkki-tutki-nain-ruoka-arki-joustaa>. Luettu 25.6.2018.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (5., uud. laitos.). Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos.). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vainio, A., Niva, M., Jallinoja, P. & Latvala, T. (2016). From beef to beans: Eating motives and the replacement of animal proteins with plant proteins among Finnish consumers. *Appetite*, 106(C), 92–100.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2014). *Terveyttä ruoasta: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014*. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Varjonen, J. & Aalto, K. (2013). *Kotitalouksien palkaton tuotanto ja sen muutokset 2001–2009*. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.

Vinnari, M., Mustonen, P. & Räsänen, P. (2010) Tracking down trends in non-meat consumption in Finnish households, 1966-2006. *British Food Journal*, 112(8), 836–852.

Virtanen, J. (2006). Fenomenologia laadullisen tutkimuksen lähtökohtana. Teoksessa J. Metsämuuronen (toim.), *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. Helsinki: International methelp ky. SIVUT

Väljärvi, J. (2017). Pisa 2015. Oppilaiden hyvinvointi. Jyväskylä: Koulutuksen tutkimuslaitos.

Warde, A. (2005). Consumption and Theories of Practice. *Journal of Consumer Culture*, 5(2), 131–153.

Warde, A. (2016). *The practice of eating*. Malden, MA: Polity Press.

Weisner, T.S. & Gallimore, R. (1994). Ecocultural studies of families adapting to childhood developmental delays: unique features, defining, differences, and applied implications. Teoksessa M. Leskinen (toim.), *Family in Focus. New Perspectives on Early Childhood Special Education* (11–25). Jyväskylä: University of Jyväskylä.

Weisner, T. S., Matheson, C., Coots, J., & Bernheimer, L. P. (2005). Sustainability of daily routines as a family outcome. Teoksessa A. Maynard & M. Martini (toim.), *The psychology of learning in cultural context* (41–53). New York: Kluwer/Plenum

Williams, A. & Nussbaum, J. F. (2001). *Intergenerational communication across the life span*. Mahwah, N.J.: L. Erlbaum.

Wills, W.J., Backet-Milburn, K., Lawton, J., MacKinnon, D. & Roberts, E.M. (2008). Parents' and Teenagers' Conceptions of Diet, Weight and Health: Does Class Matter? Full Research Report ESRC End of Award Report, RES-000-23-1504. Swindon: ESRC.

Worthman, C. M. (2016). Ecocultural theory: Foundations and applications. Teoksessa M. Cameron Hay (toim.), *Methods That Matter: Integrating Mixed Methods for More Effective Social Science Research* (13–31). Chicago: University of Chicago Press.

Wright-St Clair, V., et al., 2005. Older New Zealand women doing the work of Christmas: a recipe for identity formation. *The Sociological Review*, 53(2), 332–350.

Ympäristöministeriö. *Mitä on kestävä kehitys?* <https://kestavakehitys.fi/kestavakehitys>. Luettu 22.7.2018.

10 Liitteet

Liite 1. Tutkimuskutsuvideon käsikirjoitus.

Tutkimuskutsuvideon käsikirjoitus
("Puhuva pää" -video, 1 min 10 sek)

Oletko sä vähentänyt lihan syömistä tai alkanut jopa kokonaan kasvissyöjäksi?
Onko sulle tärkeää tehdä omat päätökset siitä, mitä syöt?
Jos vastaat kyllä, mä haluaisin sun osallistuvan mun tutkimukseeni.

Mun nimi on Katri ja mä opiskelen Helsingin yliopistolla kotitalousopettajaksi.
Tällä hetkellä mä teen pro gradu- eli lopputyötutkimusta nuorista, jotka ovat vähentäneet lihansyöntiä tai lopettaneet sen kokonaan sen vuoksi, että runsas lihan syöminen on haitallista ympäristölle.

Tutkimuksen toteutukseen mä tarvitsisin teidän apua, koska mun pitäisi löytää tähän yläaste- ja lukioikäisiä osallistujia. Tutkimuksessa on kaks vaihetta: Ekassa vaiheessa sä otat kuvia kaikesta siitä, mitä syöt yhen viikon aikana – teet siis niinku ruokapäiväkirjan, ai-noostaan kuvamuodossa. Tokassa vaiheessa sä tuut sitten perheesi kanssa haastatteluun, missä me keskustellaan sun lihan vähentämisen vaikutuksesta teidän perheen ruokailuun – pitääkö teillä esimerkiksi tehdä samalle aterialle useempaa erilaista ruokaa tai harmittaako jotakuta perheessä, että yks haluais syödä tofuwokkia ja toinen vaikka karjalanpaistia.

Mikäli kiinnostuit, lähetä mulle viestiä sähköpostitse tai whatsappilla. Osoitteen ja numeron saat Minnalta. Tää video löytyy youtubesta hakusanalla "tutkimuskutsu", jos haluat käydä katsomassa tän uudestaan. Toivottavasti moni innostuu tästä ja lähtee mukaan!

Terveisiä Helsingistä, moimoi!

Liite 2. Tutkimuskutsu.

29.11.2017: Tutkimuskutsu lihan syöntiä vähentäneille ja kasvissyöjiksi alkaneille nuorille ja heidän perheillensä

KUTSU TUTKIMUKSEEN

Oletko vähentänyt lihan syömistä tai peräti lopettanut lihan syömisen kokonaan?

Teitkö valintasi ympäristösyistä?

Oletko 13–19-vuotias?

Mikäli vastasit edellisiin kysymyksiin kyllä, olet sopiva henkilö osallistumaan tähän tutkimukseen!

Etsin 13–19-vuotiaita nuoria ja heidän perheitään ottamaan osaa nuorten kestäviä ruokailuvalintoja ja niiden vaikutusta perheiden toimintaan koskevaan Helsingin yliopiston kotitaloustieteen pro gradu -tutkimukseen.

Osallistujat pääsevät tekemään viikon ajan kuvapäiväkirjaa omista syömisistään ja pohtimaan perheensä kanssa kasvisruokailun merkitystä perheen arjessa.

Tutkimus on kaksivaiheinen.

Vaihe 1: Tutkimukseen osallistuvat nuoret kuvaavat kännyköillään (tai muulla laitteella) kaikki viikon aikana syömänsä ruoat ja palauttavat kuvat WhatsAppin tai sähköpostin kautta tutkijalle. **Osallistujat saavat tarkemmat ohjeet ruokapäiväkirjan pitämiseen Katrilta myöhemmin.**

Vaihe 2: Nuorille ja heidän perheillensä (1–2 vanhempaa ja muut halukkaat perheenjäsenet, kuitenkin vähintään yksi vanhempi) pidetään noin tunnin kestävä haastattelu, jossa keskustellaan nuoren ruokavaliomuutosten vaikutuksesta perheen yhteiseen arkeen. Tarkka keskustelu-aika ja -paikka sovitaan jokaisen perheen kanssa erikseen. Haastattelut voidaan tehdä myös videopuheluna esim. Skypen kautta.

Haastattelut ja kuvapäiväkirjat ovat luottamuksellisia. Osallistujien henkilöllisyys tai esimerkiksi heidän käymänsä koulu ei tule esiin lopullisessa pro gradu -työssä. Haastattelut nauhoitetaan puhtaaksikirjoitusta ja analyysiä varten ja nauhoitukset tuhotaan tämän jälkeen. Ruokapäiväkirjakuvia voidaan käyttää osana pro gradu -työtä, mikäli nuori ja hänen perheensä antavat tähän suostumuksensa. Osallistuminen on vapaaehtoista ja tutkimuksen saa keskeyttää halutessaan milloin tahansa.

Lisätietoja saat ottamalla yhteyttä sähköpostitse, soittamalla tai WhatsAppin kautta.

Tutkimus liittyy Suomen ympäristökeskuksen Poliitiikka, käytännöt ja kestävä ruokavalion muutospotentiaali -hankkeeseen.

Tutkimuskutsun videoesittelyn löydät Youtubesta: <https://youtu.be/CbedMp41MTY>

HUOM! Toisin kuin videoesittelyssä kerrotaan, yhteystiedot löytyvät tämän viestin lopusta.

Tervetuloa mukaan! Terveisin Katri Pellikka, katri.pellikka@helsinki.fi, p. xxx xxxx xxxx.

Liite 3. Kuvausohje WhatsApp -ruokapäiväkirjakuville.

Kuvausohje WhatsApp-ruokapäiväkirjakuville

Kuvaa yhden viikon (7 mielellään peräkkäistä päivää) ajan kaikki ruoat, jotka syöt. Ruoaksi lasketaan esimerkiksi aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Myös herkut, kuten karkit ja pullat, lasketaan tässä tutkimuksessa ruoaksi, joten ota kuva myös niistä! 😊 Jos korvaat aterian juomalla (esim. välipalasmoothie, kahvikupillinen tai limsa), ota siitäkin kuva.

Jos unohdat ottaa kuvan ennen ruokailua, voit ottaa kuvan myös esim. jo tyhjästä lautasesta, ruokailupaikasta tai lähettää viestillä vain muistiinpanot (tarkempi ohje alempana). Voit ottaa kuvia ja lähettää ne heti tai ottaa niitä ”varastoon” ja palauttaa kerralla useamman.

Lähetä kuvat kuitenkin tutkijalle vähintään kerran päivässä WhatsAppilla tai sähköpostilla.

Liitä jokaiseen kuvaan seuraavat muistiinpanot:

- Mikä ateria on kyseessä
- Mitä söit
- Missä söit
- Kenen kanssa söit
- Lisää loppuun vielä tilanteeseen sopiva emoji, jolla kuvaillet omaa fiilistäsi! Emoji tai emotit voivat liittyä ruokaan, ruokailutilanteeseen tai muuten omaan oloosi ruokailuhetkellä.

Esim. lounas, kaalilaatikko, salaatti + maito, koulu, koulukaverit 😊
välipala, riisipiirakka ja mehu, odotin yksin bussia asemalla 😊
karkkia tyttöjen leffaillassa kaverin luona 🍪 🍪 🍪 🍪

Voit myös kirjoittaa muutakin, jos haluat kertoa ateristi tai jostain ruoka-aineesta enemmän!

**Palauta kuvat ja muistiinpanot Katrille WhatsAppilla (puhelinnumero)
TAI sähköpostitse (katri.pellikka@helsinki.fi)**

Kiitos osallistumisesta tutkimukseen ja antoisaa kuvausviikkoa! 😊
Terveisin Katri Pellikka

Liite 4. Teemahaastattelurunko.

Haastatteluopas

Tämä haastattelu tehdään Katri Pellikan kotitaloustieteen pro gradu -tutkimusta varten. Haastattelu äänitetään ja äänitteitä käytetään ainoastaan aineiston litteointiin. Kaikkien osallistujien nimet koodataan tunnistamattomiksi osallistujien anonymiteetin varmistamiseksi.

Taustatietokysymykset

Keitä teidän perheeseen kuuluu ja mitä kukakin arkisin tekee (työ, harrastukset)?

TEEMAT

Lihan syömisen vähentäminen/lopettaminen tapahtumana

Koska tapahtui? Minkä ikäinen nuori tuolloin oli? Miksi?

Ilmoittiko nuori vanhemmille lihan syömisen lopettamisesta/vähentämisestä?

Jos ei, miten asia tuli ilmi?

Mitä mieltä muut perheenjäsenet olivat siitä?

Miltä tuntui, kun asia tuli ilmi? (/Miten reagoit, mikä oli ensireaktio)

Miten asiasta neuvoteltiin?

Miten nuori koki asiasta kertomisen?

Saatiinko tai haettiin jostain ulkopuolelta tukea/tietoa?

Ruoan hankkiminen ja ruoanvalmistus

Miten teillä on järjestetty arjen ruokahuolto?

Mitä aterioita kodissa syödään arkena/viikonloppuna?

Mitä ruokia laitetaan itse, mitä ostetaan valmiina/puolivalmiina?

Ketkä käyvät kaupassa?

Minkä perusteella kaupassa valitaan ruoat?

Mitä "erikoistuotteita" kasvissyöjää varten ostetaan?

Missä ruokakaupoissa käydään? Ovatko muuttuneet kasvissyönnin alettua? Mistä muita ruoanlaittoon liittyviä tarvikkeita hankitaan?

Ketkä laittavat ruokaa? Ketkä pitävät ruoanlaitosta?

Kuka päättää, mitä ruokaa milloinkin tarjotaan?

Millaisia rajoitteita arkiruuan suhteen on? (allergiat, mieltymykset, aika, saatavuus, hinta, sertifikaatit)

Keneltä saavat apua? Kenelle antavat apua?

Mistä ruokaohjeet löydetään?

Keittokirjat

Internetsivustot

Kukaideoi/etsii?

Meneekö nyt enemmän rahaa kuin ennen?

Ruokailu kodissa

Mikä teille on yhteisessä perheen ruokailussa tärkeää? Mistä pidetään kiinni / mistä joustetaan?

Ketkä ruokailevat yhdessä?

Missä kodin tilassa ruokailu tapahtuu?

Onko yhteisiä sääntöjä ruokailulle (esim. aina pöydän ääressä, aina ruoka-aikaan, lautanen syödään tyhjäksi, pöydästä ei poistuta ennen kuin kaikki ovat valmiita jne.)

Riidelläänkö ruuasta/ruokailujen aikana? Mihin nämä riidat liittyvät? Montako ruokavaihtoehtoa yhdellä aterialla yleensä on? (Syövätkö kaikki samaa ruokaa?)

Mitkä ovat perheessä yhteisiä "lempiruokia", jotka maistuvat kaikille? Minkälaiset ruoat eivät maistu kaikille? Mitä silloin tapahtuu, kun ruoka ei maistu?

Mitä nuori/vanhemmat/muut haluaisivat syödä?

Jääkö ruokaa usein yli? Millaista ruokaa tyypillisesti? Mitä sille tehdään?

Juhlat kotona – miten valmistellaan?

Kuvien perusteella: miltä yleiskuva nuoresta/perheestä näyttää?

Kuka on laittanut ruoan, Miksi juuri tätä ruokaa?

Tuntuuko nuoresta, että ruokien kuvaaminen vaikutti omaan syömiseen? Millä tavalla? (Jättikö esim. jotain syömättä, ettei sitä tarvitsisi kuvata?).

Antaako kuvapäiväkirja nuoren mielestä oikean kuvan hänen syömisistään?

Kuinka paljon ruokahetkiä jäi kuvaamatta? Minkälaisia?

Ruokailu kodin ulkopuolella

- Koulu (Saako koulusta kasvisruokaa? Tarvitaanko ilmoitus?)

- Eväät esim. harrastuksiin

- Vierailut sukulaisten/tuttavien luona

- Ravintolassa käyminen

- **Kuvien perusteella: Miltä yleiskuva perheestä/nuoresta näyttää?**





REFLEKTIO

- Tämän haastattelun perusteella, mikä on muuttunut perheen ruoka-arjessa kasvissyönnin alkamisen jälkeen?

- Mitä ruoassa on tärkeää juuri teidän perheelle?

Kysymykset loppuivat tähän. Haluatko lisätä jotain tai kommentoida haastattelua?

Liite 5. Esimerkki kuvaruokapäiväkirjan taulukkokoosteesta. Perhe 1, päivä 1.

Ateria	Kuva	Paikka	Kenen kanssa
Aamupala	 <p>Aamupala: luumutuorepuuroa kotona, isän ja pikkusiskon kanssa 😊 22.04</p>	Koti	Isä Pikkusisko
Lounas	 <p>Lounas: tomaattinen soijarouhelasagne, salaatti, leipä ja vesi. Koulussa & koulukavereiden kanssa 😊 22.06</p>	Koulu	koulukaverit
Välipala	 <p>Välipala: banaani ja mandariini. Kotona kaverin kanssa 😊 22.07</p>	Koti	kaveri
Päivällinen	 <p>Päivällinen: soijarouheesta makaronilaatikkoo, tomaattia ja vettä. Kotona ja söin pikkuveljen kanssa 👍 22.08</p>	Koti	Pikkuveli
Iltaapala			
Herkut			

Liite 6. Perheiden ekokulttuuristen ympäristöjen ja ruoalle annettujen merkitysten pääpiirteet.

